



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๙๙  
๒๒ ก.ค. ๕๙

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dharmamag.com/>

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
ไดอารี่หมอดู	๑๔
ดังตฤณวิไลشنا ฉบับเปิดกรุ	๑๘
ยารักษาใจ	๒๑
อนาคตความสุข	๒๓
▶ Inception ความอัศจรรย์ของจิต	
เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๒๖
▶ ดอกไม้ในดวงวิญญาณ (ตอนที่ ๑)	
สัพเพหระธรรม	๓๗
▶ แผนสอง ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๒	
แง่คิดจากหนัง	๕๑
▶ Coco Avant Chanel โคโค ก่อนโลกเรียกเธอ ชาเนล	

# ธรรมะใกล้ตัว

## dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

**หัวหน้าบรรณาธิการ**  
จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวลัทธิ เกิดปราโมทย์

**ธรรมะจากพระผู้รู้:** ชนินทร์ อารีหนู  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิลเลส: ณัฐธิดา ปณิตานแด  
ของฝากจากหม่อ: พริม ทัพวงศ์  
แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร  
ธนชัยหิรัญศิริ  
พาเที่ยว เอี่ยวธรรม: เกสรา เต็มสินวานิช  
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

**กองบรรณาธิการ:** กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์  
กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัต  
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู  
ณัฐธิดา บุญมานันท์ • ณัฐธิดา ปณิตานแด  
ณัฐพร สกอลอุทัยศักดิ์ • ปริญญาภรณ์ เจริญบุตร  
ปิยมงคล โชติกเสถียร • พรภาพรรณราย  
มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิษณุ  
พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
ยาวลัทธิ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวินาส  
วิมุตติยา นีวาดังบงกช • ศदानัน จารุพูนผล  
ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม  
เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ  
นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง  
อนัญญ์อุร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา  
อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

**ฝ่ายรวบรวมบทความ:** สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
**ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร:** อนุสรณ์ ตรีโสภา  
**ฝ่ายสื่อเว็บไซต์:** สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์  
**ฝ่ายสื่อ Word:** พริยสดี อุบลวัตร  
**ฝ่ายสื่อ PDF:** บุณยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ  
เกียรติภูมิ จารุเสน  
**ฝ่ายระบบ Send mail:** สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
**ภาพปก:** กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เคยเจอแซงคิวแบบหน้าด้านๆ  
หรือเคยถูกต่อว่าให้เสียหน้าแบบไม่สมเหตุผล  
หรือเคยถูกบีบบังคับให้รับงานหนักอยู่คนเดียวโดยไร้ผลตอบแทน  
คุณคงเคยผ่านประสบการณ์อยากทำร้ายคนมาบ้าง

คนเราเมื่อเป็นฝ่ายถูกกระทำบ่อยๆ ย่อมเพิ่มแรงเก็บกดอัดอั้นมากขึ้นเรื่อยๆ  
จึงรู้แก่ใจว่าไม่ซ้าก็เร็ว

อาจต้องวางแผนทำร้ายคนในวันอากาศร้อน หรือในวันที่อารมณ์ถึงจุดเดือดพอ

มนุษย์จะไม่อยากทำร้ายใครถ้าไม่ เจ็บใจ

เพราะจิตวิญญาณมนุษย์มีสำนึก มีมโนธรรม

คือพูดง่ายๆว่าจะเป็นมนุษย์ได้ก็ต้องมีธรรมะของมนุษย์ติดตัวมา

แบบที่เรียก “มนุษย์ธรรม”

และนั่นก็แปลว่าความเจ็บใจต้องมีกำลังเหนืมนุษยธรรมมาก

เราจึงเสียความเป็นมนุษย์พอจะทำร้ายมนุษย์ด้วยกัน

เมื่อต้องหมดความเป็นมนุษย์ หรือกระทั่งมีความเป็นมนุษย์น้อยลง

คนเราจะทรمانใจ รู้สึกแสบกับตัวเอง และไม่อยากเห็นตัวเองตกต่ำลง

หรือกระทั่งเลวลงทุกวัน

นั่นเองเป็นเหตุให้หลายคนในยุคโลกร้อน ตั้งคำถามกันว่า

จะเลิกอยากทำร้ายคนได้อย่างไร?

ก่อนจะอยากเลิก คุณต้องเข้าใจเสียก่อนว่า

ความเห็นแก่ตัวของคนเรานั้นน่ารังเกียจขนาดไหน

ขอให้มองว่า ความเจ็บใจไม่เคยบีบให้เราอยากทำร้ายตัวเอง

มีแต่จะอยากทำร้ายคนอื่น

และนั่นก็แปลว่าความเจ็บใจมีค่าน้อยกว่าชีวิตของเรา แต่อาจมีค่ามากกว่าชีวิตคนอื่น!

แค่ความเจ็บใจของเรา อาจทำให้คนอื่นเจ็บตัว หรืออาจทำให้คนอื่นเสียชีวิต  
ความเจ็บใจจึงเป็นผู้ร้ายตัวจริง มีผลให้เราต้องทนทุกข์ทรมานใจ  
ที่รู้ตัวว่าเหลือความเป็นมนุษย์น้อยลง หรือกระทั่งไม่เหลือความเป็นมนุษย์อยู่เลย

ในโลกนี้มีมีเตอร์ที่สามารถวัดความเจ็บใจได้ตัวเดียว คือ ใจของเราเอง  
และเมื่อใช้ใจวัด เราจะพบว่าความเจ็บใจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่

#### ๑) เจ็บใจน้อยหน่อย

ระดับนี้อาจแค่ใช้สายตาแสดงความขุ่นเคือง รบกววจิตใจให้เขาระคาย  
หรือวางอำนาจด้วยท่ากร่างๆ ให้เขาเกรง แค่นี้เราก็อาจรู้สึกว่าได้ทำร้ายจิตใจเขา  
สมควรกับความเจ็บใจเล็กน้อยของเราแล้ว

#### ๒) เจ็บใจมากหน่อย

ระดับนี้จะอดคำไม่ได้ หรืออาจถึงขั้นผลักรอกให้เขาไป  
ถักรบกวโนสโตประสาท หรือรบกวนสมดุลทางร่างกายให้เขาอายุได้  
เราก็อาจถึงรู้สึกรู้ว่าทำร้ายร่างกายหรือจิตใจเขา  
สมควรแก่ความเจ็บใจมากหน่อยของเราแล้ว

#### ๓) เจ็บใจที่สุด

ระดับนี้ถึงขั้นทนไม่ไหว ต้องทุบตีหรือทำร้ายจนเขาได้รับความเจ็บปวดทรมาน  
หรือกระทั่งบีบคอเขาให้หายใจไม่ออกจนสิ้นลม อย่างนี้ถึงค่อยรู้สึกว่าการทำร้ายชีวิตเขา  
สมควรแก่ความเจ็บใจเป็นที่สุดของเราได้

ความเจ็บใจ ไม่ว่าจะเล็กน้อย ปานกลาง หรือหนักสุดนั้น  
ต่างก็มีจุดร่วมกันคืออยากทำร้ายบุคคลผู้สร้างความเจ็บใจขึ้นในเรา  
ถ้าเราจัดการกับความรู้สึกเจ็บใจได้ การทำร้ายก็จะไม่เกิดขึ้นเลย  
แม้ในระดับการใช้สายตาหรือภาษากายให้ระคายคัน

ความสุขสงบ ความพอใจในภาวะสำนึกระดับสูง  
ย่อมอยู่ติดตัวผู้เอาชนะความเจ็บใจได้ตลอดเวลา  
แต่ถ้าคุณแพ้ คุณสร้างความเคยชินที่จะทำตามอำนาจความเจ็บใจบังคับ

ก็จะพบความจริงประการหนึ่ง คือ

ในที่สุดเราจะตกอยู่ภายใต้การควบคุมของความเจ็บใจอย่างสิ้นเชิง  
กลายเป็นคนขาดมนุษยธรรม และทำให้ตนเองไม่ต่างจากผีดิบ  
ที่พร้อมจะทำร้ายคนโดยไม่กะพริบตา  
เพราะไม่เหลือสำนึกผิดชอบชั่วดีใดๆอีกต่อไป

ถึงเวลานั้นคุณอาจไม่ฝันร้าย

เพราะทั้งชีวิตคือฝันร้ายสำหรับตัวเองและคนอื่นอยู่แล้ว!

เมื่อความเจ็บใจมีอยู่ ๓ ระดับ วิธีเอาชนะความเจ็บใจก็มีอยู่ ๓ ระดับเช่นกัน

#### ๑) เจ็บใจน้อยหน่อย

ให้อาลัยการสะสมเมตตา

โดยย้อนกลับมาพิจารณาอาการทางใจ ที่มีความขุ่นเคือง  
ว่าเหมือนไฟร้อน หรือเหมือนไข่อ่อนๆ

หากระงับลงได้ก็จะดี เหมือนไฟดับลงย่อมเยือกเย็น  
หรือเหมือนไข่อย่อมสบายขึ้น กระชุ่มกระชวยมีกำลังใจวังชาขึ้น  
คิดแค่นี้ใจจะเบาสบาย

และเมื่อรักษาความสบายไว้มากพอ  
จะรู้สึกดีที่มีเมตตามากขึ้น เจ็บใจยากขึ้น

#### ๒) เจ็บใจมากหน่อย

ให้อาลัยการสะสมอภัยทาน

โดยพิจารณาว่าตอนเขาทำให้เราเจ็บใจ เขาเองยังไม่เจ็บใจ  
แต่แม้เรามีความชอบธรรมที่จะทำให้เขาเจ็บใจ เราก็ก็นึก  
ถือเป็นการเอื้อเพื่อให้เขาได้สบายใจต่อ

จัดเป็นการให้ทานที่ยิ่งใหญ่

คิดแค่นี้ใจจะอึดเต็ม

และรู้สึกว่าคุณดีที่ยิ่งใหญ่อยู่ข้างเรา หรือเกิดขึ้นในเรา  
เอากันที่ตรงนั้น อย่าไปจ้องแก้แค้นเอาคืนให้จิตหายบเล่ๆ

๓) เจ็บใจที่สุด

ให้อาศัยการสะสมศีล

โดยพิจารณาว่าคนที่อยู่ในกรอบของศีล คือคนที่ยืนอยู่ในเขตปลอดภัย  
เขาทำอันตรายเราได้มากที่สุดแค่ทางกาย

แต่จะไม่มีใครดับความสว่างจากกลางใจเราได้เลย

วิธีเป็นคนมีศีลคือตั้งใจไว้ก่อนว่าจะไม่ทำร้าย ไม่ฆ่าใคร

จากนั้นเมื่อเกิดสถานการณ์ยั่วยู่ขึ้นจริงๆ ก็ห้ามใจให้ได้ตามที่คิดไว้ก่อน  
ยิ่งทำได้มากขึ้นเท่าไร โลกรอบตัวคุณจะเหมือนยิ่งสว่างจ้า

ขยับออกมาไกลเขตมืดมากขึ้นทุกที ตามวันเวลาในชีวิตที่ผ่านมาไปครับ

**ดังตฤณ**

**จากบทความ “ทำยังไงดี”?**

**นิตยสาร Miracle of Life ฉบับ เดือนกรกฎาคม ๕๓**

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

มีเสียงไล่ถามเข้ามาเป็นระยะ สำหรับคอลัมน์ “แ่งคิดจากหนังสือ”

ฉบับนี้ค่อนข้างคงถูกใจ เพราะจะได้อ่านแ่งคิดดีๆจาก “คุณเมเปิ้ล”

ที่เขียนถึงหนังสือ “Coco Avant Chanel โคโค ก่อนโลกเรียกเธอ ชาเนล”

หนังสือประวัติของโคโค ชาเนล

เจ้าของห้องเสื้อและแบรนด์ชั้นนำของโลก

ใครที่ยังไม่เคยดูหนัง ได้อ่านเรื่องนี้แล้ว ต้องนึกอยากหามาดูกันเลยทีเดียว

แฟนเรื่องสั้นจะได้ยิ้มแ้มปรกกันอีกแล้ว

เมื่อ “คุณชลนิล” กลับมาพร้อมเรื่องสั้น “ดอกไม้ในดวงวิญญาณ”

ฉบับนี้เป็นตอนแรกค่ะ จะสนุกและน่าติดตามขนาดไหน

เชิญหาคำตอบด้วยตัวเองได้ที่คอลัมน์ “เรื่องสั้นอิงธรรมะ” ค่ะ ^\_^

สำหรับคอลัมน์ “ยารักษาใจ”

ฉบับนี้มีนิทานสนุกๆ มาเล่าให้ฟังอีกแล้วค่ะ

แต่อย่าเพิ่งคิดว่าเป็นการเล่าแบบธรรมดาๆ นะคะ

ครั้งนี้ “คุณวิลาศินี” จะเล่าเรื่องด้วยการ ‘ร้าย’ ค่ะ

จะสนุกขนาดไหน ติดตามได้ในตอน “ร้ายคนขาย  
หมวก” ค่ะ



## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ข่าวดีสำหรับผู้สนใจร่วมพิมพ์หนังสือ

“ตามรอยธรรมย้ารอยครู หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ”

แต่ร่วมพิมพ์ไม่ทันในรอบที่แล้วค่ะ

ขณะนี้ คณะผู้จัดทำได้เปิดให้มีการจัดพิมพ์เป็นรอบที่ ๒ แล้วนะคะ

ผู้สนใจสามารถโอนเงินสำหรับร่วมพิมพ์ได้

ภายในวันที่ ๓๑ ก.ค. ๒๕๕๓ นี้ค่ะ (-/-)

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://bit.ly/dnsu3j>

- ใครที่กำลังหาแหล่งทำบุญในวันหยุดอาสาหาบุญ ๒๖ ก.ค. ๒๕๕๓

และพอมีเวล่ว่างในช่วงเวลา ๑๐.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.

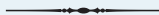
ขอเชิญร่วมทำบุญใส่บาตรข้าวสารอาหารแห้ง

และร่วมแจกซีดีธรรมะแด่พระสงฆ์และผู้มาร่วมงาน

ที่เซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://bit.ly/bnKz4i>



พบกัันใหม่พฤษห้าน้ำ

ที่ [www.dlitemag.com](http://www.dlitemag.com) นะคะ

สวัสดีค่ะ (^\_^)





## พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม - ขอให้หลวงพ่อกຸณานิบายเรื่องของสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมค่ะ

อยากได้มรรคผลนิพพานนะ ก็ต้องรู้ความจริงของกายของใจ ของรูปของนามนะ เพราะสภาวะธรรมเนี่ย ที่เรียกว่าปรมัตถธรรมเนี่ย

คือธรรมะแท้ๆ เลย มีอยู่ ๔ อย่าง

อันที่ ๑ เรียกว่าจิต อันที่ ๒ เรียกเจตสิก

เจตสิกเป็นธรรมะที่ประกอบกับจิต

อันที่ ๓ เรียกว่ารูป อันที่ ๔ คือนิพพาน

อยู่ๆ เราเห็นนิพพานไม่ได้ เพราะเราไปติดอยู่ในจิต เจตสิก รูป

บางคนยิ่งกว่านั้นอีก ไปติดอยู่ในสมมุติบัญญัติ

ไปติดอยู่ในสมมุติบัญญัตินะ จิตก็ไม่เห็น เจตสิกก็ไม่เห็น รูปก็ไม่เห็น ยิ่งไปใหญ่

สมมุติบัญญัติคือสิ่งที่คิดนึกเอาเอง ไม่เห็นจิต เจตสิก รูป

แล้วสมมุติบัญญัตินะมันปิดบังไม่ให้เราเห็นจิต เจตสิก รูป

ตัวจิต เจตสิก รูปเองเนี่ย ถ้าเราไม่รู้ไม่แจ้ง วางไม่ลงเนี่ย

มันก็บังไม่ให้เราเห็นนิพพาน เราค่อยศึกษาเป็นลำดับๆ ไป

อันแรกเลยต้องหลุดจากโลกของสมมุติบัญญัติให้ได้

โลกของความคิดนั่นเอง มาอยู่ในโลกของความเป็นจริง

เมื่อเราอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ เราจะเห็นจิต เจตสิก รูป

ฟังแล้วฟังยากนะ เจตสิกเนี่ย จิตกับรูป รูปยังพอฟังรู้เรื่อง

อย่างร่างกายเป็นรูป จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์

เจตสิกเป็นสภาวะธรรมที่ประกอบกับจิต

จิตนั้นโดยตัวมันเองเป็นตัวรู้อย่างเดียว

เฉยๆ ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีอะไร รู้เฉยๆ นะ ไม่มีกุศล อกุศลอะไร

เป็นธรรมะที่เป็นกลางๆ

แต่มันจะสุขมันจะทุกข์ มันจะเป็นกุศลอกุศลเนี่ย

เพราะความสุขเพราะความทุกข์มันแทรกเข้าไป  
เพราะกุศลเพราะอกุศลมันแทรกเข้าไป  
นี่ตัวที่แทรกเข้ามานี้ เรียกว่า “เจตสิก” เกิดร่วมกับจิต ทำงานร่วมกับจิตนะ  
รู้อารมณ์อันเดียวกับจิต ดับไปพร้อมกับจิต  
ยกตัวอย่างนะ จิตเนี่ยคล้ายๆ น้ำบริสุทธิ์ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส  
มันเป็นน้ำสีขาวน้ำแดงขึ้นมาเพราะเราเอาสีไปใส่  
จิตเนี่ยจะสุขจะทุกข์ขึ้นมา จะดีจะชั่วขึ้นมาก็เพราะว่ามีเจตสิกเข้าไปใส่นะ มันเติม  
ลงไป

เพราะฉะนั้นเวลาเราภาวนานะ เราค่อยๆ ดูไป  
ร่างกายก็อยู่ส่วนร่างกาย นี่คือตัวรูป อยู่ต่างหาก  
ในส่วนที่เป็นนามธรรมนั้นมีจิตกับเจตสิก  
จิตเป็นตัวรู้ เจตสิกเป็นสิ่งที่ต่างๆ ที่แปลกปลอมเข้ามา  
อย่างเราภาวนานะมีความสุขขึ้นมา  
คนทั่วๆ ไปเห็นว่าเราสุข นี่คนที่ไม่เคยภาวนาเห็นว่าเรามีความสุข  
นักภาวนานะเห็นว่าจิตมันมีความสุข ไม่ใช่เรามีความสุขนะ แต่จิตมันมีความสุข  
ความสุขเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา  
ความสุขไม่ใช่จิตหรอก มันเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในจิต  
เนี่ยตัวที่เข้ามาแทรกแซง มาเติมลงไปในจิต เรียกว่าเจตสิก  
เพราะฉะนั้นเวลาเราภาวนาเนี่ย  
ถ้าภาวนาชำนาญแล้ว เราจะเห็นเลยว่าจิตมันสุขนะ  
ไม่ใช่เราสุขหรอก ความสุขก็ไม่ใช่จิตด้วย  
ส่วนใหญ่เราจะรู้สึกรู้สีกว่าจิตเป็นตัวเรา จะสำคัญมันหมายความว่าจิตคือตัวเรา  
เพราะจิตเป็นตัวรู้ จิตเป็นประธานของทุกสิ่งทุกอย่าง  
จิตเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง ตัวรู้เป็นหัวหน้าในธรรมทั้งปวง  
เราก็เลยรู้สึกรู้สีกว่าตัวนี้แหละคือตัวเรา เป็นตัวที่รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เรารู้  
พอมาทัดภาวนาจริงๆ เราเห็นเลย จิตก็ไม่ใช่เรานะ  
จิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง  
ที่มีลักษณะเฉพาะตัวคือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า  
อะไรเป็นอารมณ์ให้จิตไปรู้ได้บ้าง  
สมมุติบัญญัติก็เป็นอารมณ์ให้จิตรู้ อย่างเราคิดอะไรต่ออะไรเนี่ย  
จิตเป็นคนรู้ ไม่ใช่เรารู้นะ ทีนี้ถ้าสำคัญมั่นหมายผิดก็รู้สีกว่าเรารู้ เราคิด  
ที่จริงจิตมันคิด จิตมันรู้ จิตมันปรุง  
เนี่ยสมมุติบัญญัติมันก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่จิตรู้  
รูปธรรม ร่างกายนี้ ก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่จิตรู้  
เจตสิกก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งที่จิตรู้ ตัวจิตเองก็เป็นอารมณ์ให้จิตรู้ได้  
จิตดวงก่อนถูกจิตดวงใหม่ สดๆ ร้อนๆ ที่เกิดขึ้นใหม่เนี่ย รู้จิตดวงก่อน  
ไม่ใช่จิตดวงเดียวรู้จิตดวงเดียวนะ จิตดวงใหม่ไปรู้จิตดวงเก่าที่จบไปแล้ว  
เพราะฉะนั้นจิตเนี่ยรู้อารมณ์ได้กว้างขวาง  
รู้สมมุติบัญญัติก็ได้ คือเรื่องราวที่คิดก็ได้เนาะ  
รู้รูปก็ได้ รู้เจตสิกก็ได้ รู้จิตก็ได้ แถมรู้นิพพานได้ด้วย

**ถาม - เราจะเห็นสภาวะธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งได้อย่างไรคะ**

บรรดาอารมณ์ทั้งหลายเนี่ยนะ มีอยู่ ๒ ส่วน  
อารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่งก็คือสมมุติบัญญัติทั้งหลาย  
อารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่งนั้นจะเป็นสังขาร มีสภาวะธรรมรองรับ นี่ก็มีจิต มี  
เจตสิก มีรูป  
อารมณ์ที่พ้นจากความปรุงแต่งก็คือนิพพาน เป็นสภาวะธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่ง  
ทั้งหมดนี้จิตรู้ได้หมดเลย สรุปลงแล้วจิตทำหน้าที่รู้เท่านั้นเองนะ  
แต่จิตมันไม่รู้เฉยๆ หรือก จิตมันไม่ฉลาด มันก็รู้ไปยึดไป รู้ไปปรุงไป  
เราค่อยๆ สอนมันนะ ค่อยๆ สอนมันโดยการเอาข้อเท็จจริงมาให้มันดู  
พามันเจริญสติไป ให้มันมีสติ พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา มีสติขึ้นมา  
มันก็หลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติแล้ว  
หลุดออกจากโลกของความคิดนึกปรุงแต่ง มาอยู่กับโลกของความเป็นจริง  
โลกของความเป็นจริงก็มารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ

คือรู้จัก เจตสิก รูป นั้นเอง รู้สิ่งเหล่านี้ไปเรื่อยๆ  
ตัวจิต เจตสิก รูป หรือย่อยๆ ลงมาเรียกว่ารูปกับนาม  
จิตกับเจตสิกนี่เป็นนามธรรม เรียกว่านาม  
เพราะฉะนั้นจาก จิต เจตสิก รูป ย่อลงมาเหลือแต่รูปกับนาม  
รู้รูปรู้นาม ภาษาไทยว่าง่ายๆ นะแต่มันไม่ตรงทีเดียว คือรู้กายรู้ใจ  
นามไม่ได้มีแคใจหรืออก แต่พูดง่าย ๆ ก็มีใจดี ใจร้าย อะไรด้วย  
ดีร้ายไม่ใช่ใจหรืออก เป็นเจตสิก  
ใจสุข ใจทุกข์ สุขทุกข์ไม่ใช่ใจหรืออก เป็นเจตสิก ตัวใจก็ตัวจิต

เราค่อยๆ เรียนไปนะ เราจะเห็นเลย  
สิ่งที่มาประกอบ สภาวธรรมที่มาประกอบเป็นตัวเราเนี่ย  
จิต เจตสิก รูป หรือรูปนาม หรือกายใจ  
เอาเข้าจริงแต่ละตัวๆ ไม่ใช่ตัวเราหรืออก  
คอยรู้สึกอยู่ที่กาย ก็ให้เห็นแล้ว กายไม่ใช่เรานะ  
รู้สึกอยู่ที่ความรู้สึก เช่นความสุขเกิดขึ้นก็รู้ ความทุกข์เกิดขึ้นก็รู้  
โลกโกรธหลงเกิดขึ้นก็รู้ พวกนี้เจตสิก  
พอเราเห็นนะ เราจะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่ตัวเราหรืออก  
ความสุขความทุกข์ก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอม ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป  
กุศลอกุศลก็เป็นสิ่งที่แปลกปลอม ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จิตเป็นคนรู้  
ที่นี้เราจะเห็นเลย ทุกอย่างเกิดแล้วดับ  
อย่างร่างกายเนี่ย รูปนะ มีรูปหายใจออก รูปหายใจเข้า เกิดดับต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ  
รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน เกิดดับต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ  
รูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง เกิดต่อเนื่องกันไป  
เจตสิกนะ สุข ทุกข์ เฉยๆ ก็เกิดดับหมุนเวียนกันไป  
เจตสิกในส่วนที่เป็นกุศลอกุศลก็เกิดดับหมุนเวียนกันไป  
เป็นกลางๆ บ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง หมุนกันไปอย่างนี้เอง ทุกอย่างเกิดแล้วดับ  
แต่ตัวจิตละ เกิดดับยังไง ดูยังไงให้เห็นจิตเกิดดับ  
ดูจิตเกิดดับที่ไหน จิตเกิดที่ไหนจิตก็ดับที่นั่น  
จิตเกิดที่ตา จิตก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หู จิตก็ดับที่หู

จิตเกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ก็ดับที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย  
จิตเกิดที่ใจ จิตไปรู้อารมณ์ทางใจ เกิดแล้วก็ดับได้เหมือนกัน  
สังเกตไหมจิตที่ไปดู ก็อยู่ชั่วคราวก็หายไป กลายเป็นจิตที่ไปคิด อะไรอย่างนี้  
จิตที่ไปฟัง อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป มากลายเป็นจิตที่คิด  
นี่จิตเกิดดับให้ดูได้เหมือนกัน

สวนสันติธรรม

๓ ตุลาคม ๒๕๕๒



# ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๙๙

โดย หมอผีร์

กรกฎาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

อาทิตย์ที่ผ่านมามีโอกาสเดินทางไปเที่ยวที่จังหวัดตรังมาค่ะ ประกติไม่เคยเดินทางไปไกลไปกว่าจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ คราวนี้มีโอกาสได้ไปไกลกว่านั้นแล้วค่ะ มีพี่ ๆ ร่วมเดินทางไปด้วยสี่คน พกสังฆทานติดรถไปสองชุด มีของใช้จำเป็น นอกจากนั้นก็ เป็นชุดยา เทียนพรรษา วัดแรกที่ทำเป็นวัดชาวบ้านไม่มีชื่อเสียงอะไรมาก แต่ท่านก็ให้ข้อคิดที่ดีในการทำสังฆทาน ว่าดีแล้วที่โยมจัดมาเอง เป็นของที่ได้อะไรทั้งนั้น แต่เทียนไม่ค่อยได้ใช้ประโยชน์เท่าไรรู้หลอดไฟฟ้าไม่ค่อยได้ หรือจาน ชามซ้อนทัพพี ไม่ค่อยมีใครจะทำเท่าไร พอท่านพูดมานี้ก็คิดว่าเคยได้ยินจาก วัดอื่นเหมือนกันว่าจำเป็นต้องใช้เหมือนกัน แต่พี่ร์ก็ไม่เคยได้ทำสักที คาดว่า คราวหน้าคงไม่พลาด ท่านยังบอกอีกว่าสังฆทานที่เขาจัดมานะ บางทีน้ำเปล่ากับ ผงซักฟอกมันอยู่ในถังด้วยกันนาน กลิ่นก็ปนกัน

เมื่อก่อนหน้านี้อหลวงพ่อวัดป่าท่านหนึ่ง ท่านเล่าว่า โอวัลดินก็มีกลิ่นปนกับ ผงซักฟอกเหมือนกัน ถวายมาท่านก็บอกใช้ไม่ค่อยได้ ท่านบอกว่าจัดมาเองดีแล้ว เป็นของที่จำเป็นต้องใช้ทั้งนั้น เวลาที่พี่ร์ทำสังฆทาน รายการที่คิดได้จะมีชุดยาบาง กระจกใส่ผ้า กระจกใส่ของบ้าง มีดโกน หลอดไฟ ถุงดำ ที่ไม่เคยขาดเลยคือ น้ำยาขัดพื้นยี่ห้อดี แปรงขัดพื้น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน น้ำยาล้างจาน ทิชชู ที่เคยได้ยินมาอีกว่า สิ่งจำเป็นที่ขาดแคลนในวัดคืออังสะ ซึ่งจำเป็นมากแต่ไม่ค่อยมีใคร ถวาย

วัดที่สองที่ทำกันคือสวนโมกขพลารามที่สุราษฎร์ธานีค่ะ ได้ยินชื่อนานาน ไม่เคย ได้ไปเลย วัดอยู่ติดถนน กว้างขวาง บรรยากาศค่อนข้างร่มรื่นมาก ๆ ในบริเวณ

วัดมีแต่ต้นไม้ใหญ่ทั้งนั้น เดินเข้าไปข้างในยังพบพระท่านเดินจงกรมอยู่พอดี บริเวณที่ท่านเดินอยู่ไม่ใช่ที่รับสังฆทาน เลยต้องเดินไปอีกที่หนึ่ง หลังจากที่ได้ถวายเสร็จ ได้หนังสือแจกของท่านพุทธทาสสามเล่มค่ะ ตอนนั้นก็เย็นแล้ว เลยไม่มีโอกาสเดินสำรวจมากนักต้องรีบกลับฝนตกตึ๊ด ๆ กันตลอด

อาทิตยนี้มีเรื่องราวสะกิดใจจากหนังเรื่องหนึ่ง ชื่อจิตพิฆาต inception นำแสดงโดย ลีโอนาร์โด เรื่องราวจะเกี่ยวกับการขโมยความฝัน แทรกแซงความฝัน และนอกจากนั้นยังสามารถแทรกแซงความฝันของคนอื่นให้คิดตามที่ต้องการได้ และสามารถมีชีวิตในโลกแห่งความฝันได้หลายสิบปีโดยเวลาของความเป็นจริงสั้นกว่านั้น พีร์จำไม่ได้ว่าในเรื่องต่างกันกี่นาที ในฝันสามารถสร้างเมืองโดยมีสถาปนิกฝีมือดี สามารถจินตนาการอาคารต่าง ๆ สร้างอะไรให้ซับซ้อนได้ นอกจากนั้นเวลาตื่นกับฝันนั้น เขามีวิธีการแยกคือจะมีวัตถุชิ้นเล็ก ๆ ชิ้นหนึ่งเอาไว้ทดสอบว่าตอนนี้อยู่กับความหรือโลกปัจจุบัน โดยวัตถุของตัวเองจะใช้สังเกตจากการหมุนวัตถุนั้น ถ้าวัตถุนั้นหมุนไม่หยุดเลยแสดงว่าฝัน พอดู ๆ ไปเขาพยายามสร้างให้ฝันสามารถเป็นเรื่องราวได้

ความจริงทางพุทธเราทำได้ง่ายโดยไม่ต้องมีสถาปนิกเลยนะค่ะ มีอยู่ครั้งหนึ่ง คุณดั่งตถคุณเคยเขียนเรื่องการดูเส้นลายมือในความฝันไว้เหมือนกันค่ะ โดยที่ก่อนนอนให้จ้องเส้นลายมือก่อนตัวเองก่อน ถ้าในฝันสามารถจำเส้นลายมือได้ชัดขึ้นมาจะทำให้เรามีสติที่มากขึ้นในฝันหรือเปล่าพีร์ไม่แน่ใจนะค่ะ แต่เดี๋ยวจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมส่วนนี้ให้

ที่แน่ ๆ คือคุณดั่งตถคุณเคยสอนพีร์ให้ใช้ความฝันมาช่วยคน คือมีอยู่ช่วงหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของพีร์ขึ้นมาคือ ทุกคืนจะจำความฝันได้แม่นมาก และพอตื่นเข้ามาเรื่องราวเหล่านั้นจะตรงกับลูกค้าคนแรกคนที่สองของวันนั้น เป็นแบบนี้มาตลอดช่วงเวลาหนึ่ง ความฝันเลยให้ฝึกเพื่อเอาไว้ใช้ทุนแรงในการช่วยคน หลายครั้งความฝันช่วยพีร์ไว้ได้เหมือนกัน ครั้งหนึ่งคือฝันว่าตัวเองขับรถบนทางด่วน บนถนนมีอยู่สามช่อง สองช่องซ้ายเกิดอุบัติเหตุรถชนกันกระเด็นหันในความฝันบอกว่าช่องขวาสุดว่างไม่มีอุบัติเหตุ ให้ขับไปช่องนั้น หลังจากนั้นแค่วันหรือสองวันนี่แหละค่ะ มีเหตุให้ขับรถขึ้นทางด่วนไปชลบุรี รถสองช่อง

ทางซ้ายมือเกิดอุบัติเหตุรถชนกันค่อนข้างรุนแรงมากเลย เพิ่งเกิดก่อนหน้าที่พี่ซั๊บมา เลยยังไม่มีเจ้าหน้าที่ ยังไม่มีการขยับรถกันเลย จำได้ว่ามีรถตู้ยักอยู่ตรงกลางถนน เห็นคนขับน่าจะบาดเจ็บ คนนั่งข้างๆ เปิดประตูให้อยู่เลย ยังมีรถเก๋งที่อัดท้ายรถตู้ ช่องซ้ายสุดมีรถจอดอยู่อีกสองสามคันสภาพรถยักเหมือนกัน ตอนนั้นพี่ซั๊บรถมองเห็นไกล ๆ เหมือนมีรถชน เลยขับออกมาขวาสุดเหมือนในฝันเลยคะ ความฝันช่วยให้รอด รู้สึกว่าจะมีอีกหลายเรื่องเลยเหมือนกันค่ะที่ฝันช่วยไว้ แม้กระทั่งการจับผิดการโกหกของคนอื่น หรือเหตุการณ์ที่จะเดือดร้อน อีกส่วนหนึ่งจะเป็นเรื่องราวของลูกค้าที่มาดูดวง การฝันเรื่องราวของคนอื่นจะแปลกกว่าการฝันปรกติทั่วไป ความฝันจะมีลักษณะค่อนข้างคมชัดมากเป็นพิเศษ เหมือนความเป็นตัวตนจะชัดเจนมากเป็นพิเศษ

ความฝันต้องตรงบ่อย ๆ ถึงจะน่าเชื่อถือได้ ลองวัดประมาณสักห้าครั้งเป็นอย่างต่ำแล้วกันค่ะ ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นความฟุ้งซ่าน ของพี่ต้องผ่านการฝึกเหมือนกันนะคะ ไม่ใช่ว่าจะเชื่อได้เลย

ความฝันบางอย่างที่สำคัญก็เอาไว้วัดกิเลสของเราได้เหมือนกันค่ะ จำได้ว่าเมื่อก่อนชอบฝันว่ามักจะเจอเงาหลิ่อมตัวใหญ่ก๊ต เมื่อก่อนจำได้ว่าจะต้องคว่าไม่มีด็กี่เสียมนี้แหละคะ ต้องฟันหัวแบะไปเลย หรือไม่ก็กระต๊อบซ้ำ ๆ ใครมาบอกว่าฝันเจอเงาเนื้อคู่ สงสัยเนื้อคู่จะตายไปเยอะแล้วเหมือนกัน หลัง ๆ จำได้ว่าไม่ซ้ำเหมือนเมื่อก่อนแล้ว คีลข้อหนึ่งแข็งแรงขึ้นแม้แต่ในฝันแล้วคะ

เก็บฝันเอาไว้วัดกิเลสก็ดีกว่านะคะ แต่ถ้าใครฝันแม่นทุกครั้งที่เอาไว้ช่วยคนอื่นแล้วกันคะ เช่นฝันเห็นเขาป่วยหรือจะประสบอุบัติเหตุ ก็แนะนำให้เขาทำความดีไว้ทุกชนิดจะดีที่สุดคะ



รายการวิทยุออนไลน์ “คู่ย์แคะแคะกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุ้ยและคู่ย์แคะแคะกรรมในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ



ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

[mor-pee@hotmail.com](mailto:mor-pee@hotmail.com)

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



ถาม - ความต่างระหว่างการเข้านิโรธสมาบัติกับการเสวยวิมุตติสุข คืออะไรครับ

ถ้าหากดูจากพระสูตร  
จะเห็นว่า วิมุตติสุข นั้นดูเหมือนสงวน  
หรือจงไว้ให้บรรดาพระอรหันต์ท่านเท่านั้น  
และไม่จำเพาะว่ากำลังเข้าสมาธิหรือเดินจงกรม  
แต่ขณะกำลังลืมตาอยู่ดีๆ ก็เสวยวิมุตติสุขได้  
ยกตัวอย่างเช่น

ภเวสีภิกษุได้คิดว่า เราแลเป็นผู้ได้ตามความปรารถนา  
ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ซึ่งวิมุตติสุขอันเป็นธรรมชั้นเยี่ยมนี้

ก็สมัยนั้นแล ท่านพระวังคิสะ เป็นผู้บรรลุพระอรหัตแล้วไม่นาน  
เสวยวิมุตติสุขอยู่ ได้กล่าวภาษิตคาถาเหล่านี้ในเวลานั้นว่า...

แต่ก็มีหลายแห่งที่ใช้คำว่าวิมุตติสุขเป็นสร้อยได้ขณะนั่งสมาธิ เช่น

...ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคประทับนั่งเสวยวิมุตติสุข  
โดยบัลลังก์เดียวตลอด ๗ วัน...

อันนี้แสดงให้เห็นว่าวิมุตติสุขเป็นคำกลางๆ  
แสดงโดยเน้นนัยของความเป็นสุขเวทนาอันคนทั่วไปเข้าใจได้  
กล่าวคือจัดเข้าข่ายความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสุขอันเกิดแต่ใจที่หลุดพ้น  
ใจที่ไม่ยึดเอารูปนามทั้งหยาบและละเอียดทั้งหลายไว้เป็นตัวตนแม้แต่น้อยหนึ่ง

พูดง่ายๆใช้ขณะล้มตาหรือหลับตา ขณะอุทานภาซิต หรืออย่างไรก็ได้แล้วแต่  
ขออย่างเดียวให้อุปาทานชั้นธชาตสันไปจากชั้นธสันดานแล้วเป็นพอ  
ความขาดสันไปอย่างสนิทแห่งอุปาทานชั้นธนั้นเองให้ผลเป็นวิมุตติสุข

ส่วนนิโรธสมาบัตินั้น ประการแรกไม่สงวนไว้เฉพาะพระอรหันต์  
กล่าวคือพระอนาคามีก็เข้านิโรธสมาบัติได้  
โดยมีข้อแม้ว่าต้องทำสมาบัติ ๘ ได้บริบูรณ์  
เพราะเงื่อนไขของการถึงนิโรธสมาบัติคือจิตต้องละเอียดใกล้เคียงกับสัญญา  
แล้วใช้ความละเอียดระดับนั้นก้าวล่วงความมีสัญญาไปสู่การดับสัญญา  
และไม่เสวยเวทนา แม้อุเบกขาเวทนามีไม่มี  
ความไม่ถูกชั้นธกระทบอย่างเด็ดขาดนั้นเองคือนิพพาน  
ตำรากล่าวว่าเป็นนิพพานตรง (นิปปริยานนิพพาน)  
เพราะพระพุทธรองค์เคยแสดงไว้สำหรับผู้อยากเห็นนิพพานของแท้  
ว่าเป็นไปได้ด้วยการเข้าให้ถึงสัญญาเวทิตินิโรธ (ดูในเรื่องสันทิฏฐิณนิพพาน)

เมื่อเป็นสภาวะที่ไม่ถูกชั้นธกระทบ  
จะล้มตา จะเดินจงกรม หรืออุทานภาซิตใดๆนั้นย่อมไม่ใช่วิสัย  
มีแต่พระอริยะชั้นสูงระดับอนาคามีหรืออรหันต์  
ที่เข้าถึงสมาบัติ ๘ แล้วล่วงสมาบัติทั้งหมดเสียได้นั้นแหละครับ  
จึงจะ ถึงนิพพาน จริงๆ

อย่างไรก็ตาม นิพพานเป็นอายตนะภายนอกชนิดหนึ่ง  
เพราะถูกจิตรู้ได้ เสวยอารมณ์ได้  
ดังนั้น เมื่อใครเห็นนิพพานแล้ว นับแต่บรรลุมรรคผลเป็นพระโสดาบันขึ้นไป  
ก็ย่อม หมายจำ ได้ว่าเป็นอย่างไร  
(ใครมาหลอก มาชักจูงว่าเป็นอื่นนอกจาก “ความเป็นเช่นนั้น” เป็นไม่สำเร็จ)  
ประกอบกับที่สักรายที่ภูริชาตสุญ อันเป็นผลจากญาณล้างผลาญสังโยชน์  
มีใจใสเบา ละอุปาทานชั้นธได้ด้วยการกำหนดกายใจเป็นไตรลักษณ์  
พวกท่านก็เสวยวิมุตติสุขเหมือนกัน

เพียงแต่ไม่ใช่วิมุตติขนานแท้และดั้งเดิมเหมือนอย่างพระอรหันต์  
โบราณอาจารย์ท่านไม่ให้การรับรองในการใช้คำนี้กับอริยเจ้าชั้นต่ำกว่าอรหันต์ลงมา

อีกประการหนึ่ง

ชั้น ๕ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ได้ ถูกเห็นเป็นไตรลักษณ์  
จิตหมดความอาลัยถ้อยมั่นได้ชั่วคราวในระดับหนึ่ง แม้ในปุณณ  
อันนี้พระพุทธเจ้าก็เคยตรัสบอกกะพระอานนท์ไว้  
ว่าถ้าใครถามถึงนิพพานชั่วคราว ก็ให้ดูตอนรากะ โทสะ และโมหะดับไป  
(เน้นกิเลสขันธ์โมหะเป็นสำคัญ ว่าดับไปในระดับละเอียด  
ไม่ใช่แค่ดับไปแบบหยาบๆเช่นตุเก้ง ตูหล่อ ตูสวย  
แต่ดับไประดับละเอียด เห็นแจ้งตามจริงว่ากายนี้ใจนี้สักแต่เป็นสภาวะธรรม)  
ตรึงนี้ปุณณที่ยังไม่เข้าใจการดับทุกข์อย่างสนิท  
ก็สามารถอนุมานได้ รู้ได้ว่าจิตที่ปราศจากทุกข์คือจิตที่ขาดจากอุปาทาน  
เมื่อใดอุปาทานขาดชั่วคราว ก็ปราศจากทุกข์ชั่วคราว  
เมื่อใดอุปาทานขาดถาวร ก็ปราศจากทุกข์ถาวร  
เป็นความเห็นแจ้งชนิดไร้ข้อกังขา  
แม้ยังไม่เห็นนิพพาน ก็รู้ว่าทางเดียวที่จะไปนิพพานคือหมดความยึดถือขั้น

อย่างนี้ก็พอเรียกว่าแต่ละๆต้องๆวิมุตติสุขบ้างเล็กน้อย  
คงเปรียบเทียบได้กับคนที่หะไม่ได้ ยังทำตัวเบาและบินไปในอากาศแบบนกไม่ได้  
แต่ถ้าเคยนั่งรถไฟเหาะ หรือโดดรัมมาก่อน  
แม้อยังมีน้ำหนักที่ดูให้ตึงลง จมลง  
ก็พอสัมผัสได้สละสลวยอยู่เหนือโลกมีความสุขล้นปรี่ปานไหน

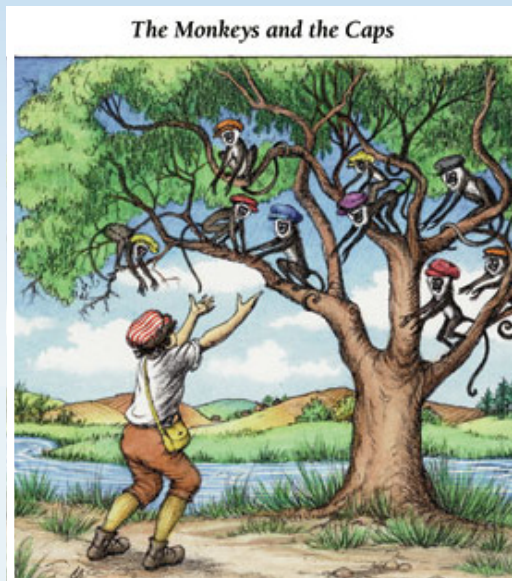
<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000909.htm?#35>

สารบัญ ↩

## ร้ายคนขายหมวก

โดย วิลาสินี

วันนี้เป็นนิทานสั้นๆ นะคะ เมื่อวานผู้เขียนได้อ่านนิทานเรื่องหนึ่ง  
ซึ่งต้นฉบับ(ภาษาอังกฤษ)เขาก็เขียนด้วยสำนวนที่ไพเราะอยู่แล้ว  
ครั้งจะแปลมาแบบเรียบๆ ก็กระไรอยู่ เลยลองดัดเป็นรายดูคะ  
หวังว่าจะได้อรรถได้(ธรรม)รส มารักษาใจกันอีกตอนหนึ่ง : )



บุรุษหนึ่งสัญจรบนทางไกล เที้ยวเร่ไปขายหมวกประทั้งชีวา  
เขาเอาผ้ามาหลากสี จัดทำด้วยฝีมือสรรสร้าง  
เสร็จแล้ววางเป็นชั้นเทินเกล้า เดินย่างเอนเบาประคองไว้  
สีดำเรียงใส่อยู่บนสุด สีม่วงสะกดตาไว่ลำดับรอง

สี่เหลือนำมองไว้ต่ำได้ สี่น้ำเงินไขรำดักกลาง  
สี่สัมพรางไว้ชั้นรอง สี่แดงผูกฝ่องล่างสุดกระชับศีรษะตนฯ

‘หมวกหลากสี่ เขียวทางนี้ท่านทั้งผอง’ บุรุษนั้นร้องตะโกนปาว  
ขายแก่ชาวเมืองได้พอสมควร เขานิยมสี่ใดก็ให้เลือก  
บ้างเลือกใส่ทั้งโล่ง บุษนุ่นยังคงมุ่นมัน  
เร่ขายจนตะวันค่อยยอแสง หวังเก็บเรี่ยวแรงไว้วันพรุ่ง  
เขาจึงมุ่นหน้าสู่โคนไม้ เอนกายแล้วหลับไหลลืมตัว  
หมวกบนหัวค่อยพลัดหาย ฝูงลิงป็นปายลงมาลักจนเหลือเพียงใบเดียวฯ

ก่อนใบสุดท้ายจะหายวับ คนขายหมวกอภัพสะดุ้งตื่น  
ลุกขึ้นยืนแล้วคลำหมวกบนหัว คงสิ้นเนื้อประดาตัวก็ครวญ  
หมวกหลากสี่วับหาย คลำได้แต่สี่แดงใบเก่าคร่ำ  
เขาร่ำขอร้องฝูงลิงให้คืนหมวก ลิงเหมือนหูหนวกไม่ประสา  
หัวลิงประดับประดาอยู่คลาคล่ำ ม่วงดำเหลืองน้ำเงินสลับอยู่ถ้วนหน้า  
เห็นคนขายหมวกเด่นเป็นบ้าก็เด่นตาม เขาร้องรำก็ล้อเลียนดังเจี๊ยก เจี๊ยกฯ

พอสุดมือสอยก็พลอยหมดหวัง เหลือกำลังจะชิงแย่ง  
ทั้งเรี่ยวแรงก็สูญเปล่า เหลือไว้ทำไมเล่าใบสุดท้าย  
เขาเขวี้ยงหมวกแดงลงปลายเท้า หันหลังย่างก้าวจะเดินหนี  
ไม่พันทนาที่ได้ยินเสียงตบตบ ลิงทั้งฝูงส่ายส่ายทำเลียนท่า  
โยนหมวกลงมาอย่างพร้อมเพรียง บุรุษนั้นเอียงหน้ามาเห็นแทบเบ็งตา  
รีบถลาไปเก็บหมวกบนพื้น ที่ฝูงลิงโยนคืนลงมาไว้ในทันควันฯ

คนขายหมวกได้หมวกคืนมาไว้อย่าง ฝูงลิงป็นปายกลับถึงต้น  
คล้ายเรื่องพิกลปนประหลาด นี่คือธรรมชาติของใจกาย  
โบราณว่าไว้ดังฝูงลิง จะบังคับได้จริงก็หาไม่  
มัวรำร้องเอาอย่างใจไม่เกิดผล ต่อเมื่อตัวตนถูกเหวี่ยงทิ้ง  
สัจจะความจริงค่อยชวนคืนมาสู่ใจ คุบตเรียนจากคนขายหมวกไขว้ ฉะนี้เล่า

ขอบคุณภาพและต้นฉบับจาก <http://bit.ly/capseller>

สารบัญ ↩

# Inception ความอัจฉริยะของจิต

โดย aston27



“A single idea from the human mind can build cities. An idea can transform the world and rewrite all the rules.”

“ความคิดอันเดียวของมนุษย์สามารถสร้างเมืองได้ ความคิดอันเดียวเปลี่ยนโลกทั้งใบและเขียนทุกกฎขึ้นได้ใหม่”

ศาสตร์หรือความคิดต่างๆที่วาดด้วยตัวตน  
เป็นเรื่องที่ฝรั่งเขาคิดค้นและสนใจมากจนกระทั่งในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา  
บางท่านอาจจะถามว่า เรื่องตัวตนของมนุษย์มันเป็นเรื่องไกลตัวเราเกินไปหรือเปล่า?

มีสุภาพสตรีท่านหนึ่ง เพิ่งพูดกับผมว่า

“คนเรา มีแผนไประยะหนึ่งแล้วพบว่าแผนเปลี่ยนไป อาจไม่ใช่เพราะเขาเปลี่ยน  
แต่อาจเพราะเขาไม่ได้เป็นแบบที่ตัวตนของตัวเองเป็นตั้งแต่แรกต่างหาก”

ท่ามกลางเสียงแซ่ซ้องสรรเสริญ Inception

ผลงานการกำกับของคริสโตเฟอร์ โนแลน

เรื่องนี้กลายเป็นหนังชั้นดีที่หลายคนบ่นว่าดูแล้วเข้าใจยากพอๆกับ The Matrix

แต่ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า

คนที่เรียนเรื่องจิตตามคำสอนเรื่องจิตศึกษาของพระพุทธเจ้ามาแตกฉานระยะหนึ่ง  
จะสามารถดูหนังสองเรื่องที่วาดอย่างเข้าใจไม่ยากเท่าไร

ในทางพุทธ มีคำพูดว่า “จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ”  
แปลว่าในชีวิตของคนเรา ไม่มีอะไรที่สำคัญยิ่งไปกว่าจิต

หรืออาจพูดให้ถูกกว่านั้นว่า “จิต” คือทุกสิ่งทุกอย่าง ของชีวิต

เพราะไม่มีใครเป็นอะไรมากไปกว่าที่เราคิด

ความคิดคือตัวกำหนดความเป็น “เรา”

Inception เป็นเรื่องของคนกลุ่มหนึ่งที่รับงาน

“ฝังความคิดความเชื่อ” ลงในจิตใจของคน เพราะด้วยความเชื่อว่า “ความคิด”  
สามารถเปลี่ยนการกระทำ และตัวตนของคนๆหนึ่งได้

อันนี้เป็นหลักเดียวกับที่หนังสือ The Secret เามาเขียนและขายดิบขายดี

พระพุทธเจ้าท่านเน้นหนักแน่นหนา ให้ชาวพุทธเรียนรู้ศึกษาเรื่องราวว่าด้วย “จิต”

ไม่ใช่เพราะท่านสนใจเรื่องการสร้างตัวตนที่ดีที่สุดแบบที่ฝรั่งสนใจหรอกนะครับ

แต่เพราะท่านต้องการให้เห็นแจ้งว่า “ตัวตน” ที่แท้มันไม่มี

มีเพียงแค่ “ความคิด” ผิดๆเท่านั้นว่ามีตัวมีตน



ที่น่าอัศจรรย์และน่าขำก็คือ จิต มันปรุงความคิดว่าด้วยตัวมันขึ้นมา แล้วมันเองก็ยึดเอาตัวมันนั้นมาเป็นภาระ เป็นนาย เป็นทุกข์ของมันเองอีกที

สำหรับ Inception อีกอย่างที่ผมชอบมากอย่างหนึ่ง คือการเล่นกับเรื่องความฝันแบบเดียวกับที่ The Matrix เคยตั้งคำถามมาแล้วว่า

“ถ้าเราอยู่ในความฝันที่ไม่มีวันตื่น เราจะรู้ได้ยังไงว่า เรากำลังฝันหรือกำลังตื่น”

แต่คริสโตเฟอร์ เขาเฉลยคำถามนั้น โดยบอกว่า

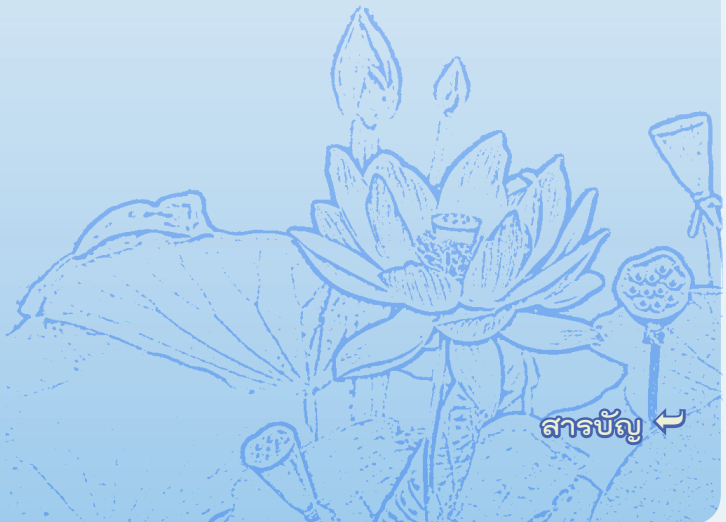
“Dreams feel real while we’re in them. It’s only when we wake up that we realize something was actually strange.”

“ความฝันมักดูเป็นจริงในยามที่เราฝันอยู่ จนเมื่อตื่นขึ้นมามันแหละถึงรู้ว่ามันมีอะไรแปลกๆ”

ครูบาอาจารย์ผม ท่านเคยบอกว่า “ความฝันคือความคิดยามหลับ ส่วนความคิด คือความฝันยามตื่น”

คำถามจึงอยู่ที่ว่า... แล้วทำอย่างไร มนุษย์ถึงจะตื่นขึ้นจากฝันได้?

คำตอบนั้นพระพุทธเจ้าท่านให้ไว้ว่า “เจริญสติ” หรือ “วิปัสสนา” นั่นแหละครับ สุขสันต์วันที่คนส่วนมากยังไม่รู้ว่าตื่นหรือฝันก็แล้วกันนะครับ



## ดอกไม้ในดวงวิญญาณ (ตอนที่ ๑)

โดย ชลนิล

แวตาคู่นั้นว่างเปล่าและแห้งผาก มือที่เปื้อนเลือดยกขึ้นมาแตะริมฝีปากเบาๆ จากนั้นหลอนจึงเริ่มยิ้ม...ยิ้มทั้งๆ ที่ไม่มีความรื่นรมย์แม้แต่น้อย

เลือดมาจากร่างที่ถูกซ้อมจนยับเยิน ใบหน้าบวมปูดดูไม่เป็นสาร์รูป เลือดผ้าแดงฉานด้วยสีเลือด และลมหายใจ...ขาดหายไปนานแล้ว...

...หลอนมาช่วยคนรักไม่ทัน...

หญิงสาวทำได้เพียงคุกเข่าลงข้างกาย น้ำตาไม่มีสักหยด มือประคองใบหน้าเขาขึ้นมา ปลายนิ้วขีดเลือดจากริมฝีปากของเขา แล้วเงยหน้ามองชายที่ยืนตระหง่านอยู่เบื้องหน้า ยกมือขึ้นซับเลือดนั้นไว้ เสมือนเป็นการผูกพันชีวิตและวิญญาณร่วมกัน

รอยยิ้มจากใบหน้าชาด้านของหลอนผุดขึ้น นัยน์ตายังแห้ง ไร้ความรู้สึกดังเดิม ริมฝีปากที่ซับเลือดชายคนรักยับเข้าๆ

“พ่อ” ชายที่สั่งฆ่าคนรักหลอนคือบิดาตนเอง “ต่อให้พ่อฆ่าเขาตาย พ่อก็จะไม่มีวันแยกเราออกจากกันได้...ไม่มีวัน”

น้ำเสียงราบเรียบจนน่าสะพรึงกลัว ร่างโปร่งบางลุกขึ้นยืนดังคนที่ตัดสินใจได้ ขาทั้งสองก้าวออกไปช้าๆ โดยที่ลำคอยังตั้งตรง

ผู้เป็นพ่อได้แต่มองตามเงาหลังของลูกสาวด้วยความร้าวราน...เขาทำผิดหรือถูก?

“ท่านครับ” เสียงเบาอย่างเกรงใจดังขึ้น ชายกลางคนขยับตัวจากท่าเอนพิงพนักเก้าอี้ ดวงตาสีดโรยลึบขึ้นมองชายหนุ่มในชุดสูทที่ก้มตัวเรียก

“รถพร้อมแล้วครับ” คำพูดสุภาพแฝงความยำเกรง

ร่างสูงใหญ่ลุกขึ้นยืนอย่างสง่า สาวเท่านั้นลูกสมุนโดยไม่พูดจาอะไร  
เมื่อเข้ามานั่งในรถ “ท่าน” จึงเอนหลังและสั่งเบาๆ

“ไปได้”

หากเป็นปกติ เขาจะหลับตาพักผ่อนเพื่อเตรียมพร้อมรับงานที่จะมาถึง ปล่อยให้  
ลูกน้องคอยระแวดระวังภัยให้

แต่คราวนี้เขากลับลืมตามองไปข้างหน้า รวากับกล้วยภาพที่อยู่เบื้องหลังเปลือกตา

ใช่...เขากลับ เพราะยามหลับตาคราใดจะมองเห็นภาพดวงตาที่ว่างเปล่าและแห้ง  
ผากของลูกสาว ริมฝีปากที่แต่มรอยเลือด และรอยยิ้มที่บอกถึงความเจ็บช้ำ ปวดร้าว

**เขาทำผิดหรือถูก ที่ต้องการให้แพรตะวัน ลูกสาวเขาแต่งงานกับคนดี มีหน้าตา  
ในสังคม...เขาทำผิดหรือถูก ที่สั่งฆ่าคนรักผู้ต่ำต้อยของแพรตะวัน...และสุดท้าย  
เขาทำผิดหรือถูก...ที่ไม่เฉลียวใจในสิ่งที่หล่อนกระทำ**

เขาเคยคิดว่าแพรตะวันจะร้องให้พุ่มพวย คร่ำครวญอย่างปวดร้าวต่อการตายของ  
ชายคนรัก แต่ผิดคาด หล่อนเพียงเดินจากเขาไปด้วยเงาหลังอันอ้างว้าง...เข้าบ้าน  
ปิดประตูขังตัวเองอยู่แต่ในห้อง ไม่ยอมกินอาหาร ไม่ยอมเปิดรับใคร

ทุกครั้งที่เขาเคาะประตู ขอร้องให้หล่อนกินอาหารบ้าง ผลคือมีเสียงตอบออกมา  
คำเดียวว่า...

“ไม่”

คำว่า “ไม่” เขาได้ยินถึงสามวัน จนกระทั่งวันที่สี่ ด้วยความเป็นห่วง เขาจึงให้  
ลูกน้องงัดประตูห้อง และภาพที่อยู่เบื้องหลังประตูก็แทบทำให้หัวใจเขาแตกสลาย

ห้องของแพรตะวันดาร์ดาไปด้วยนกกกระดาดหีบสีขาว เจ้าของห้องนอนเหยียดยาว  
อย่างสงบอยู่บนเตียง เส้นผมที่เคยดำสลักกลับขาวโพลน ใบหน้าที่เคยสดใสดูชราเหี่ยว  
และลมหายใจ ได้ลาไปแล้ว...

นายแพทย์ที่มาตรวจศพสันนิษฐานว่า แพรตะวันเสียชีวิตไม่ต่ำกว่าสองวัน!

รถติดไฟแดงตรงสี่แยก เสียงโทรศัพท์ในรถดังขึ้น ลูกน้องที่อยู่ด้านหน้ารับสาย และยื่นมาให้เขา

“จากคุณเซวงครับ”

เขารับมาอย่างเนือๆ

“ว่ายังไง” คำพูดเรียบๆ ไม่ห้วน แต่ไม่มีหางเสียง

“เราเปลี่ยนจุดนัดพบแล้วนะ”

“งั้นหรือ” เสียงตอบรับอย่างไม่รู้สึกละเลย

“จากจุดนัดพบเดิม เราเปลี่ยนสถานที่เป็น...” จุดนัดพบใหม่อยู่คนละทางกับที่เดิม

“แล้วผมจะไปไหนหรือ” น้ำเสียงกึ่งตำหนิกึ่งรำคาญ

“ทันแน่ เราคำนวณเวลาของทุกคนแล้ว” คำพูดชะงักไปชั่วครู่ ก่อนจะมีเสียงพูดเบาๆ ตามมา “คุณอย่าลืมนี่เป็นการส่งของระดับบิ๊ก เอเยนต์ใหญ่ๆ มากันหมด เราต้องระวังป้องกันอย่างเข้มงวด”

“เรื่องที่จะบอกมีเท่านี้ใช่ไหม” เขาตัดบท

“เท่านี้แหละ พวกเรารอคุณอยู่นะ”

เขาวางหูโทรศัพท์ ลูกน้องข้างหน้าหันมามองรอรับคำสั่ง

“ย้ายสถานที่นัดพบแล้ว...” เขาพูดพร้อมบอกที่หมายใหม่สั้นๆ

“ครับ”

นอกจากนี้ไม่มีคำพูดใดออกมา ผู้ทรงอำนาจเอนหลังอีกครั้ง ผ่อนลมหายใจแผ่วเบา...ชั่วชีวิตเขามีของรักเพียงสองสิ่ง...เมียและลูก แต่ทั้งสองต่างทยอยจากเขาอย่างไม่มีวันกลับ ชีวิตที่เหลือของเขาแทบไม่มีความหมาย หากแต่ฉากหน้าในสังคมและงานที่ไม่อาจเปิดเผยผูกมัดไว้ ทำให้เขาต้องดำเนินชีวิตต่อไป เฉกคนซีหลังเสือ...

ต่อให้ใครตายไป แต่ “ธุรกิจ” ยังต้องดำเนิน เขาจะหยุดหรือรามือไม่ได้...

รุ่งเช้าหลังจากนำศพพระตะวันส่งวัด เขาต้องตื่นขึ้นมาเพราะเสียงร้อง  
อันหนาวหู่ของอีกา

กา...ก้า...กา...ก้า...

“ท่านคะท่าน ออกมาดูอะไรนี่เร็ว...” เสียงของแม่บ้านร้อนรน

เมื่อยืนอยู่กลางสนามหน้าบ้าน เขามองเห็นอีกามากมายบินว่อน บ้างก็เกาะบน  
หลังคาบ้าน ส่งเสียงร้อง กา ก้า ดังลั่น

อีกาเหล่านั้นมีสีขาวสะอาด มันขาไม่ติดกับสั่นกระดูกขาในท้องของพระตะวัน  
เขาได้แต่ยืนตะลึงโดยพูดอะไรไม่ออก

ล่วงเข้ายามสาย อีกาขาวเหล่านั้นจึงทยอยบินหายไป...

คืนวันเฝ้าพระตะวัน เขากลับบ้านดึก มีลูกน้องคนสนิทติดตามคอยรับใช้อยู่คน  
เดียว...มันเป็นคืนที่เขาอยากอยู่กับตัวเอง จึงไล่ลูกน้องให้ไปนอน แล้วมานั่งจมอยู่  
กับความคิดจนตึกตื่น

เข้มนาฬิกาเดินช้าๆ ราวกับเวลารอบตัวจะไหลเอื่อยๆ เขาไม่รู้ว่ำนั่นนานเท่าไร  
เมื่อแว่วเสียงกระซิบกระซาบมาจากรอบๆ ห้อง พอตื่นจากภวังค์ เหลียวมองหา  
ต้นเสียงก็พบเพียงผนังโล่งๆ

เสียงกระซิบดังอ้ออิงขึ้นเรื่อยๆ มีบางเสียงที่เขาจดจำได้ว่า...เป็นเสียงของคนที่ตาย  
ไปแล้ว...

คราวนี้มันไม่ใช่เสียงกระซิบแล้ว ความดังของมันไม่ต่างจากตลาดสดแห่งหนึ่ง  
เขาไม่อาจจับใจความของเสียงพวกนี้ได้ แต่รู้ว่า มันมีทั้งเสียงของคนที่เคยเป็น  
เพื่อนฝูงสมัยก่อน ศัตรู และคนที่เขาเคยสั่งฆ่า...เสียงเหล่านี้กำลังสาปแช่งเขา

นกกระดาศพสีขาวกำลังผุดออกมาจากผนังทีละตัวๆ ผุ่งนกกระดาศพที่เขาเคยเห็น  
อยู่ข้างศพพระตะวัน มันมีชีวิตและบินว่อนอย่างสุขสม เบิกบานเต็มห้อง

พวกมันไม่ส่งเสียงในขณะที่เสียงอื้ออึงไร้ที่มาค่อยซาลง จนเข้าสู่ความเงียบ ทั้งห้องเงียบกริบ เขายืนเคือง หมดตัวมองนกกระดาดด้วยความหวั่นใจ และแล้วกลางฝูงนกก็ปรากฏร่างสองร่างก่อตัวขึ้นช้าๆ

หนึ่งหญิง หนึ่งชาย

“ลูก” เขาพิมพ์่า หญิงสาวตัวเขียวซีด เส้นผมสีขาวยาวเต็มหลัง ใบหน้าแข็งทื่อ ด้านขวาไร้ความรู้สึก หล่อนเอียงคอกน้อยๆ ก่อนจะส่ายยิ้มออกมา...มันเป็นรอยยิ้มเดียวกับที่เขาเห็นในคืนนั้น

ชายหนุ่มที่ยืนเคียงข้างมีสภาพไม่ต่างอะไรไปจากผ้าซีริ้วที่ถูกย่ำยี ใบหน้าบวมบุด เหลืองซีด นัยน์ตาค้างเหลือกเห็นแต่ตาขาว ทั้งร่างนุ่มเขียวเป็นจ้ำๆ เสื้อผ้าโซกแดงด้วยเลือด

ทั้งคู่ขยับเข้าหาเขาอย่างช้าๆ เติบโตด้วยอาการคุกคาม เขาถอยกรูดจนติดผนัง สองซากศพที่ถูกล้อมด้วยฝูงนกกระดาดหยุดยืนห่างจากเขาไม่ถึงเมตร เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เหงื่อแห่งความหวาดกลัวชุ่มโชกเต็มหลัง

“นี่ไง” ชายหนุ่มตรงหน้าขยับปากพูด มองเห็นถึงพื้นที่แหงน “ผลงานของแก”

คอของมันเอียงลงช้าๆ ไม่ยอมหยุด เลือดสีแดงสดพุ่งกระฉูดออกมา ลำคอหักพับ ห้องร้องแรงต่อหน้า

“เลือด! มือของพ่อเปื้อนเลือดมากเกินไป” เสียงของแพรตะวันดังขึ้นขณะที่ริมฝีปากของหล่อนกำลังแดงสด สีแดงมาจากเลือดที่ไหลย่อยผ่านดวงตาทั้งคู่ อาบใบหน้าเขียวเทา ชโลมริมฝีปาก และรินรดทั่วร่าง

“ไม่...ลูก...ไม่ใช่” ไม่มีสิ่งใดน่ากลัวไปกว่าเห็นลูกกำลังจะตายอีกครั้ง

นกกระดาดไม่ใช่สีขาวอีกต่อไปแล้ว ทุกตัวกลายเป็นสีแดง เลือดสีแดงชุ่มโชกนกทุกตัว สะเก็ดสายเลือดพรั่งพรูจากฝูงนกลงมาดั่งสายฝน...ห้องของเขาแดงเดือดไปด้วยเลือด

“ถ้าเอาเลือดของคนทีพ่อกฆ่า มาเทไว้ในห้องนี้ทุกคน รับรองได้ว่ามันต้องล้นออกไปถึงสนามแน่...พ่อกฆ่าคนมากเกินไปแล้ว” เสียงของพระตะวันดังเป็นครั้งสุดท้าย

แล้วความเจ็บ ความมืด ความหวาดกลัว และความปวดร้าวก็ครอบคลุมเขาไว้อย่างแน่นหนา เขาไม่มีทางหลุดรอดได้

**เสียงถอนใจของ “ท่าน” ทำให้คนขับรถและชายหนุ่มด้านหน้ารีบหันกลับมาดู**

“ขอภัยครับท่าน เส้นทางนี้รถค่อนข้างติดสักหน่อย” คนขับรถตีความเสียงถอนใจนั้นเป็นอาการรีบเร่ง

“ถึงรถติดอย่างนี้ เราก็ไปทันครับท่าน ยิ่งถ้าเราเลี้ยวเข้าซอยทางลัด เราก็จะไปได้ก่อนเวลาด้วยซ้ำ” คนสนิทเสริมขึ้น

สายตาของ “ท่าน” มองผ่านคนขับรถและคนสนิทออกไปไกลแสนไกล...ไกลเกินกว่าขบวนรถที่ติดกันเป็นสายยาวเหยียด...ไกลเกินกว่าสัญญาณไฟแดง...ไกลจนเจ้าตัวจำไม่ได้ว่านานเพียงไร

จากเด็กหนุ่มผู้เรียนไม่จบมหาวิทยาลัย ยอมทำงานทุกอย่าง จนหลุดเข้าสู่แวดวงนอกกฎหมาย ใช้สติปัญญา ความสามารถทั้งหมดไต่ขึ้นมาจนถึงระดับสูงสุด

ตลอดชีวิตที่ฝ่าฟัน ต้องใช้ศัพ์คนมากมายเป็นบันไดไต่ป็น ต้องหักหลังผู้คนรอบข้าง ต้องใช้เล่ห์เหลี่ยมสารพัดกว่าจะมาถึงวันนี้ได้...วิญญานของพระตะวันพูดถูก **“พ่อกฆ่าคนมากเกินไปแล้ว”**

เหตุการณ์ที่เขาเห็นในคืนที่เผลอลูกสาว เป็นเสมือนกึ่งจริง กึ่งฝันยากแยกแยะ และในวันต่อมา เขาก็นิมนต์พระมาทำบุญบ้าน เพื่อให้เกิดความสบายใจ แต่ทว่ากลิ่นคาวเลือดในคืนนั้นยังไม่หายไปจากจมูก

*เขาฆ่าคนมามากจริงๆ มากจนไม่มีสิ่งใดกลบกลิ่นคาวเลือดไปได้...โดยเฉพาะหนึ่งในเหยื่อเหล่านั้น คือลูกสาวที่เขารักดังดวงใจ*

“เลี้ยวเข้าซอยเลยก็ได้” เสียงเบาๆ แต่หนักแน่นของเขาทำให้คนขับรถเกือบสะดุ้ง

รถยนต์ราคาแพงเริ่มขยับหาทางออกจากถนนสายหลักที่คลาคล่ำด้วยรถ สู้เส้นทาง  
ซอยเล็กๆ ที่จะพาไปสู่จุดหมายได้เร็วกว่า

“ไปให้ถึงเร็วสักหน่อยก็ดี ไม่งั้นจะจวนเจียนเกินไป”

เขาพูดอย่างคนรู้ คืบนี้จะเป็นการรวมพลของหัวหน้าใหญ่ และเอเยนต์หลักใน  
แต่ละสาขา นอกจากจะมีการแลกเปลี่ยนสินค้าที่มีมูลค่ามหาศาลแล้ว ก็ยังมีการ  
ประชุมวางแผน จัดระบบในการดำเนินงานแบบใหม่ให้คล่องตัว และหลบหลีก  
จากสายตาตำรวจได้ดีขึ้น

ฉะนั้น สถานที่นัดพบครั้งนี้จึงเป็นความลับสุดยอด มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา  
กระทั่งนัดหมายเป็นมั่นเหมาะ ขับรถออกมาแล้ว ยังมีการเปลี่ยนอย่างกะทันหันได้

ที่พาไปทั้งหมดเพื่อกันสายของตำรวจ เพราะหากข่าวนี้รั่วไหลถึงผู้พิทักษ์สันติราษฎร์  
รับรองได้ว่า วันพรุ่งนี้จะมีพาดหัวข่าวใหญ่ การจับกุมผู้นำการค้ายาเสพติดระดับบิก  
เกือบหมดทั้งวงการ...

ซอยที่เข้ามาลดเลี้ยว แคบเล็ก บางช่วงรถยนต์ขนาดใหญ่สองคันยังสวนกันแทบ  
ไม่ได้ บางตอนก็มีोनินท ไม่มีไฟตามริมทาง และบางครั้ง ก็ผ่านบ้านที่มีดมิต  
วังเวง

“อีกไม่กี่ไกลก็จะถึงแล้วครับท่าน”

คนขับรถพูดขึ้นขณะขับผ่านสี่แยกเล็กๆ ตรงเข้าสู่ตรอกมืดๆ ข้างหน้าเป็นสะพาน  
ข้ามคลอง ที่อนุญาตให้รถผ่านได้ที่ละคันบนสะพานจะมีเด็กคอยโบกรถให้ขึ้น  
ไม่กี่ให้รอ

ตัวสะพานโค้ง ค่อนข้างชัน เขามองเห็นเงาดำๆ ของเด็กผู้หญิงโบกให้รถผ่านไป  
คนขับรถไม่รอช้าที่จะพารถขึ้นไปทันที

“กึก” เมื่อถึงบนยอดสะพาน รถปะทะกับสิ่งบางอย่างที่มองไม่เห็นทำให้หยุด  
ชะงัก ไฟหน้าดับ เสียงเครื่องยนต์เจี๊ยบสนิท



“มีอะไร” ความที่ผ่านอันตรายมาไม่น้อย จึงควบคุมสติได้

ทว่า ไม่มีคำตอบจากคนขับรถ ไม่มีเสียงพูดจากชายหนุ่มคนสนิท...

เขาชะโงกหน้าไปดูคนทั้งสอง แล้วหนาววูบลงสู่หัวใจ

แสงรำไรจากภายนอก ส่องให้เห็นใบหน้าซีดเผือด ขาวโพลน นัยน์ตาทั้งคู่แข็งค้าง  
เบิกโพลงเหมือนหุ่น

“เป็นอะไรไปวะ” เขาถามพลางสะกิดต้นแขนคนขับรถเบาๆ แล้วต้องกระตุกมือ  
กลับทันที

**...มันเย็นเฉียบราวกับน้ำแข็ง...**

หน้ากระจกมองเห็นแต่ความมืด ยิ่งเหลียวมองยิ่งพบกับความวังเวง รถยังอยู่  
บนยอดสะพาน แต่บรรยากาศมันผิดจากเดิมไปแล้ว

เขาหันมองกระจกด้านข้างตนเอง...

“เฮ้ย...” เขาอุทานอย่างตกใจ เมื่อเห็นใบหน้าขาวโพลนของเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง  
กำลังมองเขาผ่านกระจกใส

แววตาของเด็กคนนั้นที่อึ้ง นิ่ง เหมือนไร้ความรู้สึก...รอยยิ้มที่ปราศจากความหมาย  
ผุดขึ้น

**เกร๊ก...** ประตูรถเปิดออก เขายับตัวหนี ใบหน้าของเด็กหญิงหายไปชั่วครู่  
ละอองไอของหมอกขาวลอยเข้ามาในรถ เขาจ้องมองความว่างเปล่านอกประตูด้วย  
ใจสับสน นึกอยากลองไปดูให้รู้เรื่อง แต่ความกลัวฉุดรั้งเขาไว้

“ลงมาสิคะ” เสียงของเด็กผู้หญิงดังก่อนที่เจ้าตัวจะเดินช้าๆ มายืนตรงหน้าประตู

เขากลืนน้ำลายลงคออย่างฝืดๆ เด็กคนนั้นแต่งชุดนักเรียนผูกคอของสีม่อๆ ดู  
ท่าทางไม่ผิดจากลูกชาวบ้านทั่วไป แต่ท่าทางแข็งๆ ที่อึ้งๆ น้ำเสียงแปร่งแปลก  
ทำให้เขานึกหวั่นชนิดที่ไม่เคยเจอมาก่อน

“คุณลุงกลัวหนูหรือคะ” ประโยคแห่งคำพูดเหมือนการทำทนาย แต่น้ำเสียงแข็ง  
เรียบ ทำให้ยากจะตีความหมายเป็นเช่นนั้น

เขาขยับตัวลง...อายุนาตาเขาใช้ว่าจะถูกหลอกให้หลงกล้วยได้ง่ายๆ แต่คำพูด  
นั้น...เหมือนเป็นการออกคำสั่งกลายๆ เขาไม่อาจขัดขึ้น

เมื่อยืนอยู่นอกรถ เขาก็รู้ว่าอากาศข้างนอกหนาวจัด มันหนาวราวกับอยู่  
ท่ามกลางกองน้ำแข็ง...

บรรยากาศรอบตัวตกอยู่ในเงาตะกุ่มๆ...เด็กหญิงคนนั้นเดินหายไปโดยไม่สนใจเขา  
ทำเหมือนกับว่า ตนเองได้ปฏิบัติภารกิจเสร็จสิ้น ไม่จำเป็นต้องอยู่ต่อไปอีก

เขาคิดจะเดินตามเด็กไป แต่ก็เปลี่ยนใจ เดินช้าๆ ไปยืนเกาะราวสะพาน สะพาน  
หันมองยังเบื้องล่าง เห็นหมอกขาวโพลนเอื่อยๆ ตั้งเป็นลำน้ำสายพิเศษ สองข้าง  
ตลิ่งมีบ้านเรือนตั้งอยู่ห่างๆ เรียงรายในความมืด และไกลจนสุดสายน้ำดวงจันทร์  
กลมโตสุกสว่างกำลังลอยขึ้นมา

“ทวน” เสียงเรียกเบาๆ ดังจากเบื้องหลัง

เขาหันกลับแล้วต้องตะลึงค้าง...นี่เป็นบุคคลที่เขาชิงชังที่สุด คนรักของแพรตะวัน...

ชายหนุ่มมาในสภาพร่างกายบอบช้ำ ยับเยิน ไม่ผิดจากวันที่ถูกซ้อมจนตาย เลือด  
สดๆ ยังไหลย้อยจากมุมปาก เลือดที่แพรตะวันซัดคั้นด้วยชีวิต

“ไปกับผม” เสียงพูดแหบพร่า

“ไม่” เขาตอบโดยที่ขาเริ่มสั่น เบื้องหลังบุคคลที่เขาชิงชัง เป็นฝูงนกกระดาดขาวบิน  
ว่อน ส่งเสียงร้องแปลกหู พวกมันค่อยๆ ร่อนลงสู่พื้นแล้วแปรสภาพเป็นมนุษย์  
อย่างช้าๆ

หนึ่งคน สองคน สามคน...เขาไม่รู้ว่ามียังจำนวนคนเท่าไร เดินมาสมทบอยู่เบื้องหลัง  
ชายคนรักของแพรตะวัน แต่ที่เขารู้อย่างชัดเจนคือ ทุกคนตายเพราะเขา...

“กูรอึงมานานแล้ว”

“คินชีวิตกูมา”

“แกฆ่าเพื่อนได้ยังไง”

พวกนั้นส่งเสียงดังอื้ออึงพร้อมกับดาหน้าเข้ามาหาเขา

“ไม่...ไม่...อย่า...” เขาถอยหลังจนติดสะพาน

ผู้คนที่เคยมีชีวิต เคยรู้จักกับเขา บางคนเป็นถึงเพื่อนสนิทต่างอย่างสามชุกเข้ามา ด้วยท่าทีประสงคร้าย ใบหน้าทุกคนขีดขาวไม่มีสีสัน แต่ละเสียงแหบแห้งเหมือน ได้เผชิญความทุกข์ ความเจ็บปวดอย่างหนักมา

“เอาชีวิตมึงมา...กูขอชีวิตมึง”

ทุกเสียงเร่ร้อง ทุกร่างเคลื่อนไหวใกล้เข้ามาหาเขาทีละน้อยๆ จนห่างกันแค่มือเอื้อม

หลังเขาติดราวสะพาน ไม่มีทางให้หลบ ใบหน้าตายขากนับสิบลอยสลอนเต็มไปหมด เขาไม่มีทางเลือกอีกแล้ว...

“ตูม”

เพียงแค่ดันตัวขึ้น และพลิกร่างลงไป ตัวเขาก็ลอยละลือสู่พื้นน้ำเบื้องล่าง ความเย็นจับกระดูกแล่นสู่ความรู้สึก...เขากำลังจะตายจริงๆ หน้าอกแน่น อึดอัด ไม่อาจสูดลมหายใจเข้าไปได้ ร่างจมดิ่งลึกลงไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่ากันน้ำอยู่ที่ไหน

ช่วงเวลาแห่งความตาย เขาเริ่มคิด...ชีวิตเขาชีวิตเดียว ชดใช้ชีวิตคนนับสิบเช่นนี้นับว่าคุ้มค่า หากแต่มีชีวิตเดียวที่เขาชดใช้ให้อย่างไรก็ไม่รู้สึกว่าเป็นพอ...

...ชีวิตของแพรวะวัน...

เขาเคยสัญญากับผู้หญิงคนหนึ่งว่า...ตลอดชีวิต เขาจะไม่ยอมทำให้เธอผิดหวัง และชีวิตของหล่อน เขาก็ทำได้เช่นนั้นจริงๆ เขาไม่เคยทำให้เมียรักต้องผิดหวัง...หล่อนเป็นดอกไม้ในกลางดวงใจดอกเดียว ที่เบ่งบานท่ามกลางความเลียดและควั่นปิ่น หล่อนให้ลูกสาวที่แสนสวยแก่เขา และก่อนตายหล่อนยังฝากฝัง

## “ดูแลแก้ไขที่ดีที่สุดนะคะ”

เขาทำตามสัญญาโดยไม่บิดพลิ้ว แต่ทว่า “ดีที่สุด” ในความคิดของเขากลับไม่ใช่สิ่งที่ลูกต้องการ ลูกต้องการอิสระ ต้องการรักผู้ชายที่หัวใจตนเองเรียกร้อง แต่เขากลับกีดขวางโดยคิดว่า...นั่นไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับลูก...

และกว่าที่เขาจะรู้ว่าตนเองคิดผิด เขาก็ต้องสูญเสียลูกไปอย่างไม่มีวันเรียกคืน

ถ้าจะถามว่า...เขาเคยทำให้เมียรักต้องผิดหวังบ้างไหม...คำตอบคือเคย...ก็เรื่องนี้แหละ...

เรื่องที่ทำให้เอาชีวิตเขาทั้งชีวิต เพื่อชดใช้ความผิดที่ทำลงไป มันก็ไม่อาจลบล้างบาปในใจลงไปได้ ไม่อาจนำชีวิตของแพรวะวันคืนมา

เขากำลังจะตาย...ใช่ ร่างกายเขาไม่อาจยับเยียน ไม่อาจมีความรู้สึกได้อีก แต่ในขณะนั้น เขากลับได้กลิ่นหอมรยรินแตะจมูก เขามองเห็นทางสายดอกไม้ทางหนึ่งทอดยาวและดึงเขาให้ลอยสูงขึ้น สู่อากาศที่กว้างเบื้องบน

ท้องฟ้ายังมีดมณ ดวงจันทร์ลอยสูงเหนือหัว สาดแสงสีนวลลงมาทำให้เขาได้เห็นใบหน้าที่กำลังมองเขาอยู่ใกล้ๆ

“แพรว” เขาอุทานพร้อมกับเหลียวมองไปรอบๆ

(อ่านต่อฉบับหน้า)

ดอกไม้ในดวงวิญญาน เป็นเรื่องสั้นที่ได้รับการรวมเล่มในหนังสือรวมเรื่องสั้นเร้นลับ “ลางมาয়া” โดย ชลนิล

สารบัญ ↩

## แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๒

แผนปฏิบัติ ขั้นที่ ๑ - ฝึกให้“เห็นเรา”



การฝึกสังเกตเห็น “เรา”

มีให้เลือกทำตามความถนัด ๔ ทาง ได้แก่

แบบที่มองเห็น จับต้องได้

๑ ทางร่างกาย

แบบที่มองไม่เห็นด้วยตา จับต้องไม่ได้นอกจากทางใจ

๑ ทางความรู้สึก

๒ ทางลักษณะของใจ

๓ ทางพื้นเพดั้งเดิมของใจ

๑ การฝึกให้เห็น “เรา” ทางร่างกาย

การสังเกตทางร่างกาย

เกือบร้อยทั้งร้อย มักจะเป็นพื้นฐาน ก.ไก๋ๆ

ให้การสังเกตทางใจอีก ๓ ทางที่เหลือ

เพราะร่างกายเรา จับต้องได้ รู้สึกได้

มองเห็นกันจะจะ วัดได้กันจริงจัง และมีอะไรให้ดูเยอะเยอะ

ไม่ว่าจะเป็น:

ดูสภาพร่างกาย

มือ แขน ขา หน้า หู ตา คอ จมูก ปาก ลิ้น

ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย

เดิน ยืน นั่ง นอน เอกเขนก ไขว่ห้าง ขัดสมาธิ เต้นเมก้าแดนซ์ วิ่งขึ้นรถเมล

ดูสิ่งที่ผ่านเข้ามาในร่างกาย

ลมหายใจ น้ำ อาหาร

ดูสิ่งที่ผ่านออกจากร่างกาย

เหงื่อ น้ำตา น้ำลาย ขี้มูก อุจจาระ

แต่ แต่ แต่...

“เรา” ไม่ได้อยู่ในสิ่งเหล่านี้หรอกนะ

อ๊ะ อ๊ะ อ๊ะ

อย่าเพิ่งขว้างอะไรมานะเออ

“เรา” ไม่ได้อยู่ในสิ่งเหล่านี้ก็จริง

แต่ก็ไม่ได้แปลว่า “เรา” ไม่มีอยู่สักหน่อย

เฮ้ย

เราลองมาองความรู้สึกันึกคิดเราต่อสิ่งเหล่านี้ดูซิ

เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามองร่างกายตาม 4 แบบนี้  
แล้วมีความคิด หรือความเคยชินที่จะคิดผุดขึ้นมาว่า:

นี่คือมือของฉัน หน้าของฉัน ผมของฉัน

เรากำลังเดิน เรากำลังยืน เรากำลังนั่ง

เรากำลังหายใจ เรากำลังดื่มน้ำ

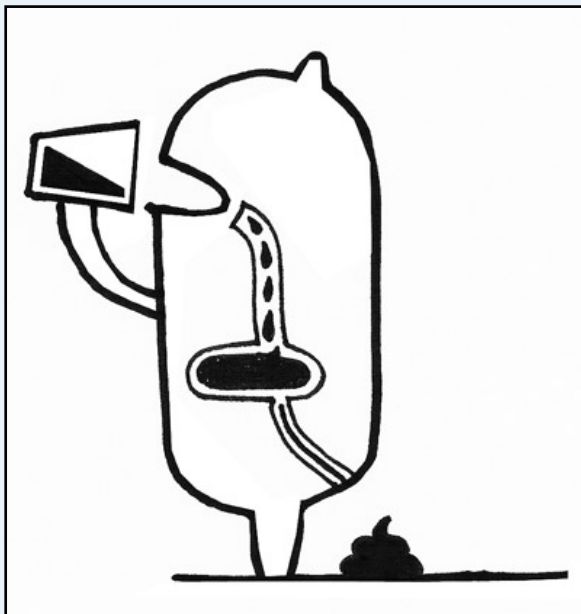
เรากำลังถ่ายท้อง เรากำลังส่งน้ำมูกออกจากจมูกของเรา...ปู้ดดด

แทนที่จะคิดเฉยๆว่า มือ ใบหน้า เส้นผม

ขา กำลังเดิน ร่างกายอยู่ในท่ายืน ร่างกายกำลังนั่ง

มีลมเข้าร่างกาย ออกจากร่างกาย มีน้ำเข้าร่างกาย

ของเสียกำลังออกจากร่างกาย น้ำมูกออกจากจมูก



เมื่อนั้น ความคิดที่เป็น “ของเรา” เกิดขึ้นที่นั่น

และ “เรา” ก็อยู่ตรงนั้นด้วย

แต่ก็ไม่แปลก ถ้ายังสังเกตไม่เห็นความเป็น “ของเรา” ในระยะแรก  
เพราะเรามีความเคยชินมากับเรื่องความเป็นเจ้าของร่างกายตัวเองอยู่แล้ว

เราอาจจะคิดว่า เอ๊ะ ก็นี่ไงมือ ก็คิดว่ามือเฉยๆนี่ไง

แต่ไม่จริงหรอก เราไม่เฉย

และเราคงยังเห็นชัดว่าเราไม่ได้เห็นว่ามือเป็นมือเฉยๆ

เมื่อมีคนอื่นอยู่ด้วย เราจะยิ่งเห็นว่าเป็นมือ “เรา” มือ “เขา”

เราอาจจะคิดว่า นี่ไง นั่ง ก็นั่งเฉยๆนี่

จริงๆเราไม่ได้แค่คิดว่า ร่างกายนั่งเฉยๆ หรือ

เราคิดว่า “เรา” นั่ง ไม่ก็ ร่างกาย “ของเรา” กำลังนั่งอยู่

เราอาจจะคิดว่า โอ้ ลมหายใจ น้ำ อากาศ เราจะไปมองเป็นของเราได้ไง

จริงๆก็ถูกแล้ว ลมหายใจ น้ำ อากาศ เรามักไม่ได้คิดว่าเป็นเรา

แต่เรามักมองว่า ร่างกาย “ของเรา” มีลมหายใจเข้าไป น้ำเข้าไป

หรือไม่ก็เวลาอินเลิฟ

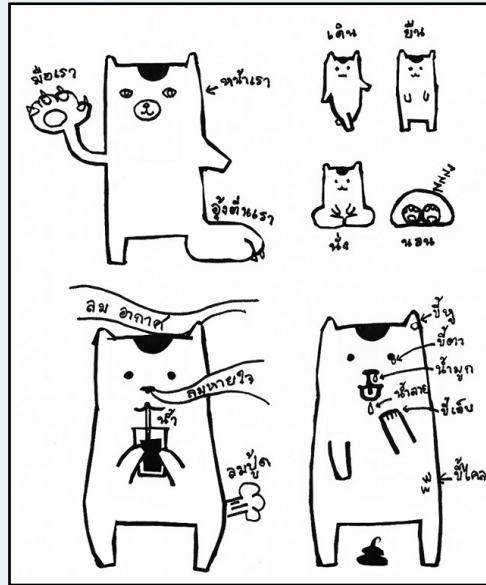
เราก็คงอยากฟังเสียงลมหายใจ “ของเธอ” ใช่มั้ย?

หรือน้ำลาย ขี้มูก อุจจาระ เราไม่มองว่าเป็น “ของเรา” หรือ

เพราะว่าเรา “ไม่อยาก” ให้มันเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย “ของเรา” นะสิ

เห็นไหม “ของเรา” มันแฝงอยู่ทั่วไปหมดเลย





## ๒ การฝึกให้เห็น “เรา” ทางความรู้สึก

ความรู้สึกสุขทุกข์ ดูเหมือนจะไม่ต้องอธิบายมาก  
เพราะคนเราก็มารู้สึกกันตั้งแต่เกิดอยู่แล้ว

การสังเกตเห็น “เรา” ทางความรู้สึก

สังเกตได้จากความรู้สึก 3 แบบที่เกิดขึ้นมาในใจเรา ได้แก่

### ความรู้สึกสุข

เกิดจากเรื่องต่างๆ เช่น

ไปนวดแล้วรู้สึกสบายตัว

คิดเรื่องดีๆที่เคยเกิดขึ้นแล้วแฮปปี้

ได้ของที่ยอยากได้มานานเป็นของขวัญ

ได้ทานของอร่อยๆ

ได้ฟังเพลงเพราะๆในบรรยากาศดีๆ

ได้อยู่กับคนที่เรารัก  
ได้รับคำชื่นชมเยินยอ  
มีความปลอดภัย สบายใจ

### ความรู้สึกทุกข์

เกิดจากเรื่องต่างๆ เช่น  
ล้มป่วย  
ปวดท้องต้องการเข้าห้องน้ำด่วน  
ได้งานที่ไม่ชอบ  
ทานของที่ไม่อร่อย  
ข้างบ้านคาราโอเกะหนวกหูทั้งคืน นอนไม่หลับ  
ต้องร่วมงานกับคนที่เหม็นขี้หน้า  
ทะเลาะกับแฟน  
เคืองค่างไรตัวตน  
คนที่รักมาจากกันไป

### ความรู้สึกเฉยๆ

เป็นความรู้สึกเฉยๆกับเรื่องราวๆที่ผ่านเข้ามา  
ซาตินเคยตัวกับเรื่องดีๆที่เกิดขึ้นบ่อยๆ  
เฉื่อยๆจากการงานเข้าขมเย็นขมคำขาม  
ปลงๆแบบแค้นๆไปกับสมาชิกในครอบครัวที่ทำตัวน่าเบื่อ  
เฉยๆกับดอกไม้ช่อโตที่ได้ทุกเช้า  
การที่รู้สึกงั้นๆ ไม่สุขขะทีเดียว ไม่ทุกข์ขะทีเดียว  
แต่ก็ไม่ใช่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขโดยสิ้นเชิง

เมื่อไหร่ที่มีความคิดว่า “เรา” รู้สึกอย่างนี้ อย่างนั้น  
ซึ่งจะยิ่งเห็นชัดเมื่อเราอยู่กับคนอื่น  
เราจะเห็นความรู้สึก “ของเรา” และ “ของเขา”  
ซึ่งเราให้ค่าไม่เท่ากันโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

เรารู้สึกว่า ความรู้สึก “ของเรา” สำคัญกว่าของคนอื่น

เราอยากให้คนอื่นมาสนใจความรู้สึก “ของเรา”

เรารู้สึกว่า ความรู้สึก “ของคนที่เรารัก”

สำคัญกว่าความรู้สึก “ของใครก็ไม่รู้”

ทั้งๆที่อาจจะเป็นความรู้สึกแบบเดียวกันเป๊ะๆเลย

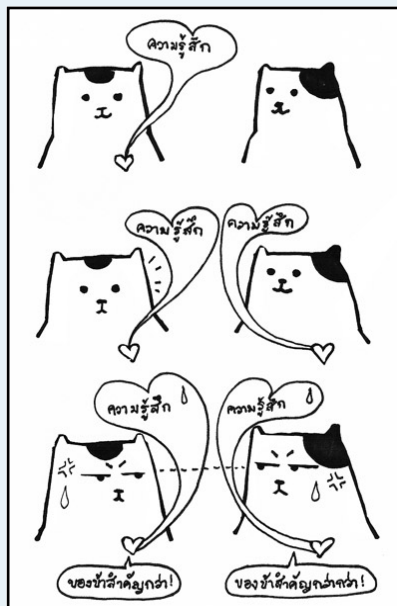
บางทีเราก็คิดว่า ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึก “ของเรา” อย่างแท้จริง  
เพราะ “คนอื่น” ก็เป็น “คนอื่น” ไม่ใช่ “เรา”

มีความอยากดิ้นจะเอาตัว “เรา” หนีให้พ้นความรู้สึกทุกข์  
หรือดิ้นรนจะทำให้ความรู้สึกสุขอยู่กับ “เรา” ไปตลอดขึ้นมา

เจออาการ ความคิดเหล่านี้เมื่อไหร่

เมื่อนั้นก็สวัสดีฮัลโหล้อลันลา “ตัวเรา” ได้เลย

ก็โผล่”เรา”มาซะทั้งตัวขนาดนี้แล้ว



### ๓ การฝึกให้เห็น “เรา” ทางลักษณะของใจ

ลักษณะของใจเชื่อมต่อกับความรู้สึกหรืออาการทางใจในแง่ที่ว่า  
เมื่อเกิดอาการใดอาการหนึ่งขึ้นมา

ไม่ว่าจะเป็นไม่สบายใจ ชอบใคร โกรธ หลงใหล สงสัยใครรู้  
เมื่อนั้น ลักษณะของใจก็จะสอดคล้องกับอาการที่เกิดขึ้น

ไม่ต่างอะไรกับหุ่นใบเตยรูปหัวใจบ้าง สีเหลืองบ้าง วงกลมบ้าง  
ถ้าหุ่นใบเตยจะออกมาเป็นวงกลมได้  
แม่พิมพ์ก็ต้องมีรูปวงกลมเช่นเดียวกันสิเออ

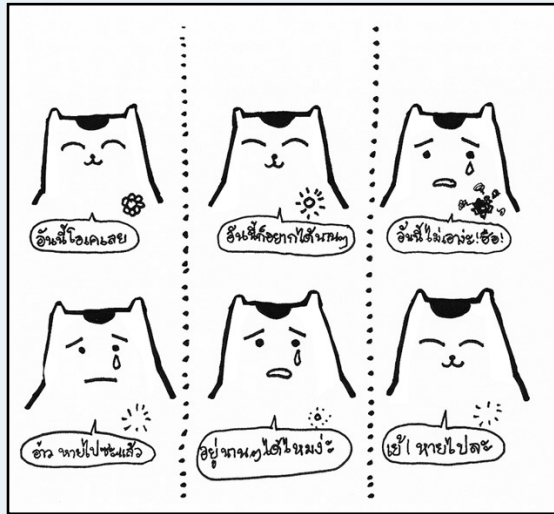
เช่นลักษณะของใจ ที่คล้ายเป็นลูกไฟที่มีแรงดันอยู่ข้างใน  
ก็สะท้อนความรู้สึกที่โกรธ เป็นความร้อนๆ อึดอัดๆ

ลักษณะของใจ ที่ตัวหดเล็กๆอยู่ในซอกแคบๆมืดๆ  
ก็สะท้อนความรู้สึกหดหู่ มืดมิดทางใจ

ลักษณะของใจที่พองโตคับอก แต่ไม่รู้สึกอึดอัดเหมือนแบบแรก  
ก็สะท้อนความรู้สึกสุข ภูมิใจ  
เมื่อไหร่ที่เห็นลักษณะของใจเหล่านี้  
แล้วถือว่าเป็น ลักษณะของใจ “ของเรา”

เมื่อใดที่เกิดความอยากให้ลักษณะของใจอย่างนั้นเกิดขึ้น  
อยากเอาลักษณะของใจอย่างนั้นมาเป็น “ของเรา” ขึ้นมา  
อยากให้ลักษณะของใจอย่างโน้นไปไกลๆ “เรา”

เมื่อนั้น “เรา” ถูกเห็นแล้ว



#### ๔ การฝึกให้เห็น “เรา” ทางพื้นเพดั้งเดิมของใจ

ถ้าความรู้สึกเปรียบดั่งวันไบเตย

แล้วลักษณะของใจเปรียบดั่งแม่พิมพ์วันไบเตย

พื้นเพดั้งเดิมของใจ ก็คือสถานการณ์ที่ยังไม่มีแม่พิมพ์วันไบเตยเกิดขึ้น

เราเสพติดวันไบเตยกันจนชิน

เราเห็นว่ามีแม่พิมพ์อยู่ในบ้านเรา เราก็เอาไปทำวันไบเตยจนเป็นนิสัย

จนเราอาจจะนั่งขมวดคิ้วเป็นเลขแปด

เมื่อให้เราลองนึกถึงตอนที่ไม่มีแม่พิมพ์ ไม่มีวันไบเตยอยู่

โตะเปล่าๆที่ไม่มีอะไรวางอยู่เลย

พอเริ่มมีการใช้งาน ก็มีผ้าปูโตะปกคลุมบ้าง มีแจกันวางทับ

มีคราบอาหาร มีรอยต่างจากแก้วน้ำที่วางทับ

เป็นที่วางของสารพันเป็นกองพะเนิน

นานวันเข้า เราก็ลืมไปแล้วว่า โตะเปล่าๆเป็นอย่างไร

เรานึกภาพไม่ออก พอจะนึกภาพ

ก็นึกได้แต่โต๊ะที่อย่างน้อยก็มีแจกันตั้งอยู่ หรือโต๊ะที่มีคราบเต็มไปหมด

เราคุ้นเคยกับการมองโลก

ในแบบที่ “มีอะไร” อยู่ในโลกล้วนสักอย่าง

แต่เราไม่คุ้นเคยเอาเสียเลย

กับการมองเห็นโลกก่อนที่จะ “มีอะไร” อยู่

พื้นเพดั้งเดิมของใจก็เช่นกัน

มันก็อยู่ของมันมาดื้อๆ

ต่อมามันมีเรื่องของเรา เขา มัน ฉัน เธอ

ดำ ขาว ดำ สูง ดี เลว สวย น่าเกลียด

รวย จน โง่ ฉลาด ทรมาน งาม เลิศ เชิด หยิ่ง

ชาติพัฒนาแล้ว ชาติกำลังพัฒนา ตระกูลผู้ดีเก่า ตระกูลเจ้าเก่า

ตำแหน่ง ศักดิ์ศรี เกียรติยศ ชื่อเสียง

กองพะเนินเต็มใจไปหมด

เราก็ไม่เห็นว่าคุณภาพพื้นเพดั้งเดิมจริงๆ แล้วมันเป็นยังไง

จะให้คิดว่า “ไม่มี” อย่างไร ก็คงจะคิดไม่ออก

ไม่ใช่มันไม่เคยปรากฏ

แต่เพราะเราไม่เคยสังเกต

ผลอะไร ก็เอาของไปกองไว้อีก

เรามีแต่เอาของออกไป แล้วก็เอาเข้าไปกอง

แต่เราไม่ได้หยุดคิดพิจารณา เวลาที่มันไม่มีอะไรไปวางไปเกาะอยู่

วันๆเราจึงเห็นแต่กองพะเนินสามล้านห้าแสนอย่าง

บางทีเราก็นึกว่ามันสะอาดแล้ว

แต่พอมองใกล้ๆ กลับยังเห็นคราบสกปรกหยากไย่อยู่เต็ม อี...

ต่อเมื่อเราเริ่มเรียนรู้ว่า

ที่สุขุมกองพะเนินทั้งหมดนั้น ไม่ได้เรียกว่าโต๊ะ

นั่นคืองาน นั่นคือชาม นั่นคือแจกัน นั่นคือหนังสือ  
นั่นคือหยากไย่ นั่นคือฝุ่น นั่นคือคราบอาหาร นั่นคือคราบน้ำลาย

ต่อเมื่อเราเริ่มแยกแยะสิ่งต่างๆ ได้  
เมื่อเราเริ่มเรียนรู้ที่จะยกเอาสิ่งพวกนั้นออกไป  
เช็ดคราบ เช็ดฝุ่น รอยเลอะเทอะเปรอะเปื้อนออก  
แล้วสังเกตโต๊ะโล่งๆ ตัวนั้นดูบ่อยๆ เวลามันสะอาดจริงๆ

เราถึงจะได้เห็นสภาพพื้นเพดั้งเดิมที่โต๊ะจริงๆ มันเป็นอย่างนี้  
โดยที่ไม่ต้องคิดเองเออเอง

ฉะนั้น

เมื่อไหร่ที่เรามองไปที่ใจเรา

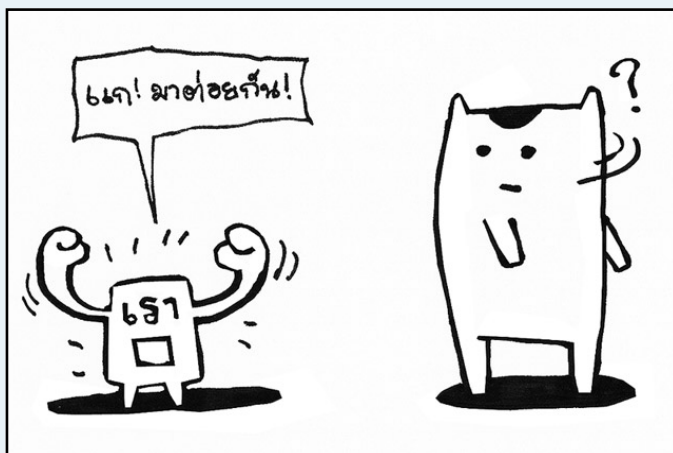
แล้วเรายังพบว่า เรื่องนั้นเกี่ยวกับ”เรา”

เรื่องนี้เราพิจารณาแล้วว่าไม่ใช่เรื่อง”ของเรา” แต่เป็น “ของเขา”

เรื่องนั้น “สูง” เรื่องนี้ “ต่ำ” เรื่องโน้น “ต่ำกว่า”

ยังต้องมองด้วยความ “มี” อะไรสักอย่าง

เมื่อนั้น “เรา” ยืนท่าทายเราอยู่ตรงนั้นแหละ



การสังเกตเห็นความเป็น “เรา”

แรกรๆอาจจะยากหน่อย

และเหมือนจะดูกำปั้นทุบดิน ไร้ประโยชน์อย่างบอกไม่ถูก  
ไม่รู้ดูไปทำไม ทำไปทำไม

อย่างที่บอกว่า

เราเคยชินแต่การเป็นลูกกระจ๊อก เป็นทาส

เคยชินกับการทำตามคำสั่งบัญชาของ “เรา” มาตลอด

เวลามีเรื่องหรือความรู้สึก ลักษณะทางใจอะไรเกิดขึ้น

เราก็มักวิ่งไปเตรียมเข้าแถวรอรับคำสั่งแล้ว

ไม่ได้สนใจว่าตัวที่สั่งมามันคือใคร ทำไมสั่งจิง!

พอสะกิดให้ลองจ้องตรวจสอบผู้สั่ง

ดูว่า “เรา” ที่สั่ง เป็นอย่างไร นิสัยใจคืออะไร ทำงานดีไหม

ก็กลับคิดว่าพิลึก! สาระนั้นอยู่ที่การตอบสนองตามคำสั่งให้ได้ต่างหาก!

แต่เมื่อเราลองสังเกตเห็น “เรา” สักครั้งสองครั้ง สี่ห้าครั้งแล้ว

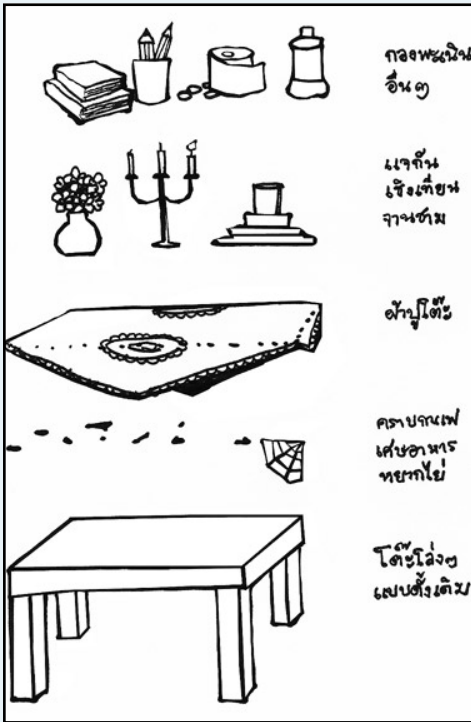
เราจะเริ่มเห็นด้วยกับแผนสองแล้วล่ะว่า

เออแฮะ! มันมี “เรา” จริงๆด้วย

และ”เรา”นี่ละนะ คิดอะไรของแกอยู่

ทำไมชอบสั่งอะไรไม่ได้เรื่องมาให้ทำเรื่อยเลย!





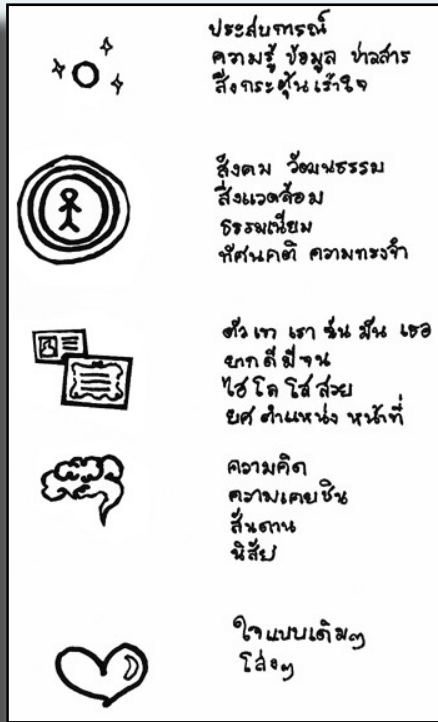
กาลพระเนรมิต  
อื่นๆ

แจกัน  
เครื่องใช้  
จากดิน

ผ้าปูโต๊ะ

คราบกาแฟ  
เศษอาหาร  
หยกโย

โต๊ะไม้  
แบบดั้งเดิม



ประสบการณ์  
ความรู้ ข้อมูล  
สิ่งกระตุ้นหัวใจ

สิ่งตาม วัยธรรม  
สิ่งแวดล้อม  
ธรรมชาติ ความทรงจำ

ตัวเรา เรา ชื่น ชื่น เชน  
จากสิ่งอื่นๆ  
ไฮโดรเจน  
ยด ตำแหน่ง นวัตกรรม

ความคิด  
ความเคยชิน  
สิ่งตาม  
นิสัย

ใจแบบเดิมๆ  
โล่งๆ

อ่านย้อนหลังได้ที่นี่

ตอนที่ ๑ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๒ - ๓ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๔ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=237%3A2010-05-25-15-31-10&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=237%3A2010-05-25-15-31-10&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๕ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=255%3A2010-06-23-17-27-57&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=255%3A2010-06-23-17-27-57&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๑ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=266:2010-07-07-17-08-00&catid=38:miscel&Itemid=72](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=266:2010-07-07-17-08-00&catid=38:miscel&Itemid=72)

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๒ (กำลังอ่านอยู่ตอนนี้)

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๓ (ติดตามได้ในตอนต่อไป)

ตอนที่ ๗ (ติดตามได้ในตอนต่อไป)

ตอนที่ ๘ (ติดตามได้ในตอนต่อไป)



สารบัญ ←

# Coco Avant Chanel โคโค ก่อนโลกเรียกเธอ ชาเนล

โดย เมเปิ้ล

บทความนี้มีการเจียนเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



ภาพยนตร์ที่เข้าฉายเพียงบางโรงภาพยนตร์เมื่อช่วงปลายปี ๒๐๐๙ ที่ผ่านมา เป็นภาพยนตร์อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจ เนื้อเรื่องอ้างอิงมาจากหนังสืออัตชีวประวัติ

ของโคโค ชาเนล เรื่อง L'irreguliere ou mon Itineraire Chanel  
เขียนโดย เอ็ดมอนด์ ชาร์ลส-โรซ์

เรื่องเริ่มต้นตั้งแต่สมัยที่โคโคหรือชื่อจริงที่พ่อแม่ตั้งให้คือ กาเบรียล ยังเป็นเด็กหลังจากที่แม่ตาย พ่อส่งตัวเธอพร้อมพี่สาวไปที่สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าซึ่งเป็นโรงเรียนประจำ และไม่เคยกลับมาหาเธอทั้ง ๒ คนอีกเลย กาเบรียลเสียใจมากจนทำให้เกิดปมขึ้นในใจที่ส่งผลให้เธอมีมุมมองและบุคลิกภาพที่แข็งแกร่งในเวลาต่อมา

วันเวลาผ่านไป เมื่อทั้งสองเติบโตขึ้นก็หาเลี้ยงชีพในตอนกลางวันด้วยการเป็นช่างเย็บผ้าซ่อมผ้าในร้านที่มีชื่อเสียง ส่วนในตอนกลางคืนก็ไปเต้นระบำโชว์อยู่ในผับเพื่อหาเงินเลี้ยงชีพอีกทาง ทั้งคู่มีชีวิตอย่างยากลำบาก พี่สาวของกาเบรียลนั้นหลงรักอยู่กับบาร์อนคนหนึ่งในขณะที่กาเบรียลไม่เคยเชื่อมั่นในความรักระหว่างหญิงชายเลย

วันหนึ่งในขณะที่แสดงโชว์เสร็จแล้วนั้นบาร์อนซึ่งคบอยู่กับพี่สาวก็พาเพื่อนซึ่งเป็นเศรษฐี ชื่อ บัลซาน (Etienne Balsan) มาเที่ยวด้วย บัลซานสนใจในตัวกาเบรียลและเป็นคนแรกที่เรียกกาเบรียลว่า “โคโค” ซึ่งเป็นชื่อที่มาจากชื่อลูกสุนัขในการแสดงของเธอนั่นเอง กาเบรียลไม่ได้ชอบชื่อนี้สัก

ต่อมาพี่สาวผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมยากมาด้วยกันตัดสินใจจะไปอยู่กับบาร์อนที่เป็นคู่รักเพื่อชีวิตที่สุขสบายขึ้นแม้ว่าจะยังไม่มีงานกันก็ตาม ทำให้กาเบรียลต้องแสดงโชว์เพียงคนเดียว ทำให้โชว์ของเธอไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร เธอจึงมีอาชีพเหลือเฟือเป็นช่างเย็บผ้าเท่านั้น ฐานะทางการเงินก็แย่ลง และเมื่อบัลซานมาบอกลาเธอในวันหนึ่งเพื่อกลับไปอยู่ที่คุกหาสน์ที่ปารีส คินนั้นกาเบรียลก็ตัดสินใจเก็บเสื้อผ้าและใช้เงินเก็บที่มีเหลืออยู่ทั้งหมดเป็นค่ารถม้าไปหาบัลซาน โดยทำตัวไปหาพี่สาวที่ย้ายมาอยู่บ้านในละแวกนั้น แต่หาไม่เจอเลยแวะมาเยี่ยมบัลซาน

กาเบรียลได้รับการต้อนรับอย่างดีในฐานะแขก แต่เมื่อวันรุ่งขึ้นบัลซานจะให้รถไปส่งที่บ้านพี่สาว เธอกลับไม่ยอมไป ทำให้บัลซานเข้าใจในทันทีว่ากาเบรียลจะมาเกาะเขากิน เขาจึงวางกฎเกณฑ์เอาไว้ เช่น ให้กาเบรียลอยู่แต่ในห้องเวลาเพื่อนเขามา เพราะไม่ต้องการให้ใครรู้ว่าเขาเลี้ยงผู้หญิงเอาไว้ในบ้าน พวกคนรับใช้ก็ไม่ให้เกียรติเธออีกต่อไป

กาเบรียลมีชีวิตที่ทุกขใจแสนสาหัส แม้ว่าจะอยู่ในคฤหาสน์ที่แสนสบาย มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นซึ่งเป็นสิ่งที่เธอปรารถนามาตลอด แต่เธอก็ไม่ได้รักบัลซานเลย แม้แต่น้อย เธอมาอยู่กับเขา เป็นนางบำเรอให้เขาเพียงเพราะไม่อย่างลำบากเหมือนที่ผ่านมา และต้องการแสดงให้พี่สาวและคนภายนอกเห็นว่าเธอมีค่า ความเป็นอยู่ที่ดี และสุขสบายกว่าแต่ก่อน

เพียงเพราะความอยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งที่ตนไม่มี หลีกหนีไม่ยอมรับอดีตของตนเอง เธอจึงต้องผินทนต์กลับเป็นเครื่องระบายอารมณ์ของบัลซาน แต่ด้วยนิสัยที่เป็นคนแข็ง ไม่ยอมใคร ออกจะดื้อรั้นและเชื่อมั่นในตัวเองสูง กาเบรียลจึงทำทุกวิถีทางให้ตัวเองเด่นขึ้นมา เช่น ทำเป็นบังเอิญให้เพื่อนๆ ของบัลซานเห็น แม้ว่าแรกๆจะไม่เป็นที่พอใจของบัลซานที่กาเบรียลฝ่าฝืนคำสั่ง แต่ก็จำเป็นต้องแนะนำให้ทุกคนรู้จักเธอ แต่เพื่อนๆ ของบัลซานหัวเราะเยาะเธอ เพราะเธอไม่มีเสื้อผ้าสวยๆ ทันสมัยใส่ และมักทำตัวแปลกแยก ด้วยการตัดเสื้อผ้าแปลกๆ ใส่เอง

เวลาผ่านไป กาเบรียลเริ่มหัวแข็งและไม่ยอมบัลซานง่ายๆ จนเขาเริ่มไม่พอใจเธอ อยู่เสมอ ด้วยความอึดอัดวันหนึ่งเธอก็เก็บเสื้อผ้าหนีออกจากคฤหาสน์ของบัลซาน ไปหาพี่สาว แต่เมื่อไปถึงกลับพบว่า พี่สาวก็กำลังลำบาก เพราะครอบครัวของคนรักไม่เคยยอมรับเธอเลยที่มีฐานะยากจนและเป็นเด็กกำพร้า เมื่อเห็นอย่างนั้น กาเบรียลเลยตัดสินใจกลับมาหาบัลซานอีกครั้ง แต่ครั้งนี้กาเบรียลได้พบชายผู้ที่เปลี่ยนชีวิตที่เหลืออยู่ของเธอไป

อาร์เธอร์ คาเปล หรือ บอย เป็นเพื่อนใหม่ของบัลซาน ที่กาเบรียลรู้สึกถูกชะตามาก เพียงไม่กี่ครั้งที่พบกัน ทั้งสองก็แอบมีอะไรกัน และความรักรู้สึกที่ปิดไม่มิดของทั้งสองทำให้บัลซานรับรู้ว่ากำลังจะเสียกาเบรียลไป

บอยเคยออกปากขอยืมตัวกาเบรียลไปเที่ยวสองต่อสองที่ชายทะเล และบัลซานก็อนุญาต เป็นช่วงเวลาที่กาเบรียลมีความสุขมาก เขาไม่เคยบังคับกาเบรียลเลย ปล่อยให้กาเบรียลทำทุกอย่างได้ตั้งใจต้องการ ไม่ว่าจะแต่งตัวแปลกๆ แค่นั้นเขาก็มักจะสนับสนุนและมองเธอด้วยสายตาชื่นชมอยู่เสมอ กาเบรียลมีความหวังอยู่ใน

ใจลึกๆว่าจะลงหลักปักฐานกับชายคนนี้ ชายคนที่ทำให้เธอรู้สึกว่ารักแท้มีจริง คนที่ทำให้คนมองโลกในแง่ลบอย่างกาเบรียลเห็นมุมมองใหม่ๆว่าโลกนี้ก็ยังมีอะไรที่สดใสอยู่

ทั้งๆที่แต่แรกบัลซานไม่ได้รักกาเบรียล แต่เมื่อกำลังจะสูญเสียเธอไป ค้นหนึ่งบัลซานก็ตัดสินใจบอกความจริงกับกาเบรียลว่าที่จริงแล้วบอยไม่ได้รวยเลย แต่เพราะบอยกำลังจะแต่งงานกับลูกสาวมหาเศรษฐีถ่านหินต่างหากที่ทำให้บอยมีฐานะที่ดีมีคนยอมรับ กาเบรียลไม่เชื่อ คิดว่าบัลซานใส่ร้ายบอย ดังนั้นเมื่อบัลซานขอเธอแต่งงานพร้อมจะมอบชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดบาย เธอจึงปฏิเสธไปและว่าเธอไม่เหมาะที่จะเป็นภรรยาใครทั้งนั้น

เมื่อผิดหวังจากความรัก กาเบรียลจึงเริ่มวางแผนสร้างเนื้อสร้างตัว ทำงานเลี้ยงตัวเอง แต่บัลซานไม่ชอบใจนัก ผู้ชายในสมัยนั้นมีความคิดว่าผู้หญิงมีหน้าที่แค่ดูแลบ้าน รับแขก และสร้างความบันเทิงเท่านั้น บัลซานเชื่อว่าคนที่ทำงานคือพวกยากจน กำลังสร้างเนื้อสร้างตัว แต่เขามีมรดกอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องทำงานก็มีกินมีใช้อย่างพุ่มพวย ซึ่งเป็นสิ่งที่กาเบรียลรับไม่ได้ เพราะชีวิตที่ผ่านมาเธอมีงานทำมาตลอด

บอยลงทุนเปิดร้านขายหมวกให้กับกาเบรียล ธุรกิจไปได้สวย ต่อมาเธอได้ปฏิวัติวงการแฟชั่นที่ในยุคนั้นผู้หญิงจะนิยมใส่คอร์เซ็ทและรัดให้แน่นโดยเฉพาะเอวเพื่อให้อเอวเล็กที่สุดเท่าที่จะเล็กได้ แต่นั่นกลับทำให้อึดอัดจนหายใจแทบไม่ออก บางคนถึงขั้นเป็นลมเลยทีเดียว เสื้อผ้าของกาเบรียลจึงเป็นเสื้อผ้าที่ใส่สบายๆไม่มีคอร์เซ็ท และส่วนใหญ่เป็นแนวทำงานที่ดูเรียบๆแต่คล่องตัว

เมื่อธุรกิจไปได้ดี ความรักก็ไปได้สวยเพราะบอยยังคงแวะเวียนมาหาเธออยู่เสมอ แม้จะแต่งงานไปแล้วก็ตาม จนทั้งสองวางแผนที่จะมาใช้ชีวิตร่วมกัน สวรรค์กลับลิดิตให้บอยต้องประสบอุบัติเหตุและเสียชีวิตไป กาเบรียลเสียใจมาก เธอจึงหันไปพุ่มเทชีวิตทั้งหมดให้กับงานจนกระทั่งวินาทีสุดท้ายของชีวิต

ถ้ามองลึกเข้าไปในเรื่องราวชีวิตประวัติของเธอจะพบว่า การที่เธอไม่รู้จักรักให้อภัยพ่อที่ทิ้งเธอไป ทำให้ชีวิตเธอต้องพบกับความทุกข์อย่างแสนสาหัส แม้ว่าที่จริงแล้วความทุกข์ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตัวเธอเองทั้งนั้น เพราะถ้าเพียงเริ่มแรกเธอรู้จักให้อภัยในความผิดของพ่อที่ถึงอย่างไรก็เป็นผู้ให้กำเนิดเธอ เธอก็จะไม่ต้องทุกข์ใจ

ตกอยู่ในนรกที่มีแคในใจเธอเท่านั้นไปตลอดชีวิตอย่างนี้ จนเป็นตัวผลักดันให้เธอทำอะไรที่ผิดศีลธรรมในเวลาต่อมา

ดังนั้นที่เรามักจะได้ยินคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่าการให้อภัยเป็นหนึ่งในบุญที่ยากเพราะถ้าเราไม่ลดทิฐิ มานะ อัตตาตัวตนของเรา ความอาฆาตพยาบาท ก็คงยากที่จะสามารถให้อภัยใครก็ตามที่ทำร้ายเราไม่ว่าทางกายหรือใจได้ ทั้งๆที่การให้อภัยเป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนเลย ทำให้ทั้งคนยากคนจน หรือแม้กระทั่งคนร่ำรวยล้นฟ้า แต่กลับเป็นการทำบุญที่น้อยคนนักจะทำได้ เพราะความเจริญทางวัตถุที่เข้ามาทำให้เราคิดว่าการใช้เงินทำทุกอย่างแทนเรามันแสนจะสะดวกสบาย และเราก็ได้บุญด้วย ไม่ว่าที่จริงแล้วบุญที่เกิดจากการทำอย่างนั้นจะได้มากหรือน้อย เราก็ไม่เคยที่จะไปใส่ใจ

การให้อภัยแม้ว่าเริ่มต้นจะทำได้ยาก แต่เมื่อเราฝึกทำไปสักระยะ เราจะสามารถปล่อยวางความโกรธได้มากขึ้น บางคนเมื่อเริ่มหัดให้อภัยอาจจะทำได้เพียงคำพูดว่า “ฉันให้อภัยเธอนะ” แต่ในใจอาจจะยังมีความเจ็บแค้นอยู่ แต่เพียงแค่นี้ได้เริ่มต้น นั่นก็เป็นนิมิตหมายที่ดีแล้วว่าในวันหนึ่ง คุณจะสามารถให้อภัยคนๆนั้นได้ทั้งกาย วาจา และใจ

ทุกอย่างต้องการเพียงการเริ่มต้น วันนี้คุณเริ่มแล้วหรือยังที่จะให้อภัยใครสักคนที่ทำให้คุณเจ็บ ผิดหวัง อาฆาตแค้น ไม่ว่าเขาคนนั้นจะยังอยู่ในโลกนี้หรือไม่ ไม่ว่าเขาจะรับรู้หรือเปล่า แต่เมื่อคุณให้อภัยใครสักคน ใจของคุณเองจะได้รับการปลดปล่อย มันจะเบาสบายขึ้น มีความทุกข์ลดน้อยลง ใครที่หนักก็ไม่สามารถช่วยทำเรื่องนี้แทนคุณได้ นอกจากตัวของคุณเอง

แม้สุดท้ายกาเบรียลจะพบกับความร่ำรวยสุขสบายทางกาย แต่เธอทุ่มเทชีวิตให้กับงานจนไม่อยากจะมัววันหยุด เพียงเพราะเวลาเธออยู่คนเดียวหรือพักจากงาน เธอจะเฝ้าคิดถึงอดีต จมอยู่ในความทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่จะช่วยให้เธอไม่คิดถึงมันก็คือการไม่มีเวลาว่างนั่นเอง

ในวันสุดท้ายของชีวิต เธอจากไปเพียงลำพังกับความทุกข์ที่แบกมาตลอดชีวิต แต่เรื่องราวอันเป็นตำนานของเธอและห้องเสื้อของเธอยังคงอยู่และยังเป็นแบรนด์ชั้นนำของโลกที่ยังคงได้รับความนิยมจากผู้หญิงทั่วทุกมุมโลก



สารบัญ ←



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิพา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

#### ▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

#### ▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อ่าน  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

